Machine Translated by Google

THE ART OF BEING ALONE

Solitude is my home,
Loneliness was my cage

RENUKA GAVRANI

Machine Translated by Google

अकेले रहने की कला

एकांत मेरा घर है

अकेलापन मेरा पिंजरा था

रेणुका गवरानी

Machine Translated by Google

कॉपीराइट © 2023 रेणुका गवरानी सभी अधिकार सुरक्षित इस पुस्तक का कोई भी भाग लेखक की लिखित अनुमति के बिना पुन: प्रस्तुत नहीं किया जा सकता है, या पुनर्प्राप्ति प्रणाली में संग्रहीत नहीं किया जा सकता है, या किसी भी रूप में या किसी भी माध्यम से, इलेक्ट्रॉनिक, यांत्रिक, फोटोकॉपी, रिकॉर्डिंग, या अन्यथा प्रेषित नहीं किया जा सकता है।

Machine Translated by Google

अंतर्वस्तु

पावती
परिचय

भाग एक

अध्याय 1 - अकेलेपन को रोमांटिक बनाना बंद करें
अध्याय 2 - अपने असली स्वरूप को छिपाने का दर्द
अध्याय 3 - आप कैसे बनें
अध्याय 4 - एकांत के प्रति प्रेम

भाग दो

अध्याय 5 - अकेले रहने की कला का अभ्यास
अध्याय 6 - अकेलेपन को विकास काल में बदलें
अध्याय 7 - एक नई सर्वश्रेष्ठ कली बनाएँ
अध्याय 8 - एक स्वप्निल जीवन योजना का निर्माण
अध्याय 9 - कार्य योजना
अध्याय 10 - अपने अकेले समय को व्यसनी बनाएँ
अध्याय 11 - स्वतंत्र बनें

Machine Translated by Google

समर्पण,
उन सभी लोगों के लिए जो अपने मन में कैद हैं

Machine Translated by Google

पावती

मेरे सहयोग के बिना यह किताब संभव नहीं होती। मुझे पता है कि यह एक अजीब सी स्वीकृति है क्योंकि ज़्यादातर लोग अपनी सफलता का श्रेय किसी ऐसे व्यक्ति को देते हैं जिसे वे सबसे ज़्यादा प्यार करते हैं। खैर, बात यह है कि मैं खुद से सबसे ज़्यादा प्यार इसलिए करती हूँ क्योंकि जब मुझे कोई नहीं मिला तो मैं अपने साथ खड़ी रही। जब कोई नहीं था और मैं आत्म-संदेह, अनिश्चितता और अंधकारमय भविष्य से घिरी हुई थी, तब भी मैंने हार नहीं मानी; इसके लिए मैं खुद को धन्यवाद देना चाहती हूँ। मैं अपने मन और शंकाओं से डटकर लड़ने के लिए खुद को धन्यवाद देना चाहती हूँ। मैं अपने सपनों को हकीकत में बदलने के लिए हर संभव कोशिश करने के लिए खुद को धन्यवाद देना चाहती हूँ।

मैं अपने इंस्टाग्राम फॉलोअर्स और मीडियम के पाठकों का भी शुक्रिया अदा करना चाहती हूँ जिन्होंने मेरे सभी लेखों और पोस्ट्स पर अपना भरपूर प्यार बरसाया है। मुझे इतना प्यार और आत्मविश्वास महसूस कराने के लिए बहुत-बहुत शुक्रिया। पाठकों के बिना, मैं वैसे भी कुछ नहीं हूँ।

Machine Translated by Google

परिचय

संयुक्त राज्य अमेरिका के पूर्व सर्जन जनरल डॉ. विवेक मूर्ति ने हाल ही में लिखा, "अकेलापन और कमज़ोर सामाजिक संबंध, जीवन में उसी तरह की कमी लाते हैं जैसी कि रोज़ाना 15 सिगरेट पीने से आती है।" दरअसल, ऐसे ढेरों सबूत मौजूद हैं जो बताते हैं कि जो लोग अकेलेपन की भावना से ग्रस्त होते हैं, उनके जीवन में आगे चलकर स्वास्थ्य समस्याएँ होने की संभावना ज़्यादा होती है।

जब इस किताब को लिखने का विचार मेरे मन में आया, तो मैंने तय किया कि मैं ऐसी किताब नहीं लिखूँगा जो आँकड़े बोलती हो, बल्कि ऐसी किताब लिखूँगा जो एक दिल से दूसरे दिल तक बात करे। आपको यही चाहिए, है ना? आपको इस बात की परवाह नहीं कि दुनिया में कितने लोग अकेले हैं। आपको इस बात की परवाह है कि आप अपने अकेलेपन से कैसे निपट सकते हैं।

खैर, यही तो पहली समस्या है। हमारे समाज में अकेलेपन को इतना वर्जित क्यों माना जाता है? आपको खुद के साथ रहने का विचार इतना नापसंद क्यों है कि 'खुद के साथ बिताया गया समय अब अकेलापन माना जाता है' और इससे निपटने के लिए कुछ तुरंत उपाय और तकनीकें होनी चाहिए? खुद के साथ रहने का विचार आपको कैसे डरा सकता है?

सच कहूँ तो, मुझे ये सवाल पूछने का कोई अधिकार नहीं है। मैं अपने साथ अच्छा व्यवहार नहीं कर रहा था।
या तो। मैं सोचता था कि मेरे साथ कुछ गड़बड़ है और वह था
यही वजह है कि लोग मुझे छोड़कर चले गए। और अगर मैं अपने अंदर की उस 'गलत' चीज़ को ठीक कर लूँ, तो शायद लोग रुकेंगे।

हालाँकि, काफी समय अकेले बिताने, अपने व्यक्तित्व और विचारों को समझने के बाद, मुझे एहसास हुआ कि मैं एक बहुत अच्छी इंसान हूँ। मुझे खुद के साथ रहना पसंद है। और मुझे हमेशा से पसंद रहा है। मुझे हमेशा अपने कमरे में समय बिताना, अपनी किताबें पढ़ना और किसी ऐसी जगह पर घूमना पसंद था जिसके बारे में सिर्फ़ मुझे ही पता हो। ऐसा करना हमेशा एक शानदार अनुभव होता था।

मुझे।

मैंने अपने अतीत को गहराई से खंगाला, और सोचा कि मुझे अकेले रहने से क्यों नफ़रत थी, और मैंने दोस्त बनाने की कोशिश क्यों की, जबकि मैं कभी किसी बड़े समूह में नहीं रहना चाहता था। मैं अंतर्मुखी हूँ और मुझे अपने आस-पास कम ही लोग पसंद हैं। ऐसे लोग जिनसे मैं सचमुच प्यार करता हूँ। मुझे उन लोगों के साथ घूमना पसंद नहीं जिन्हें मैं दोस्त कहता हूँ और उनकी पीठ पीछे बुराई करता हूँ।

लेकिन फिर, सवाल वापस लौट आया कि 'मैं उन्हीं चीजों की कामना क्यों करता हूं जिनसे मैं हमेशा नफरत करता था?' और जवाब था 'समाज में स्वीकृति। जब मैं हाई स्कूल
में था, तब मेरी कक्षा में एक लड़की थी जो बिल्कुल अकेली थी।

150 छात्रों की कक्षा में। मैं यह नहीं बता सकता कि किसी ने उससे बात क्यों नहीं की क्योंकि:
क) वह दूसरे सेक्शन से थी ख) मैं नया छात्र था फिर भी, वही लोग
मेरे दोस्त बन गए। यहाँ तक कि उसके
सेक्शन में भी मेरे दोस्त थे।
लेकिन वो, जो हमेशा से वहाँ पढ़ती रही थी, उसकी कोई दोस्त नहीं थी। मैं उसे अकेले खाना खाते, क्लास की सबसे आखिरी लाइन में अकेले बैठते ताकि वो छिप जाए, और यहाँ तक कि अकेले ही वॉशरूम जाते भी देखता था। मज़ेदार बात ये है कि लड़कियाँ अकेले वॉशरूम जाने के बजाय अपने पेशाब पर काबू रखना ज़्यादा पसंद करती हैं। लेकिन वो यहाँ थी, बिल्कुल अकेली।

और जितना लोग उसका मजाक उड़ाते थे, उतना ही अधिकांश छात्रों को उसके लिए दुख भी होता था।
मुझे याद है मैंने अपने एक दोस्त से उसके बारे में पूछा था। मुझे उसका नाम नहीं पता था, इसलिए मैंने कहा, 'अरे, सेक्शन 'ए' वाली वो लड़की हमेशा अकेली क्यों लगती है?' मेरे दोस्त ने कहा, 'पता नहीं। मैंने भी उससे कभी बात नहीं की, लेकिन जब से मैं स्कूल में आया
हूँ, वो हमेशा से ऐसी ही रही है। दूसरे बच्चे कहते हैं कि वो अजीब है, पता है... पता है।'

यह बातचीत इस बात का जवाब है कि हम अकेलेपन से क्यों डरते हैं। अकेलेपन का डर बचपन से ही हमारे मन में घर कर गया था। हमने सीखा है कि जो बच्चा अकेले खाता है, अकेले बैठता है और जिसका कोई दोस्त नहीं है, वह दयनीय है। हर किताब या फिल्म में, जो बच्चा अकेले खाता है और जिसका कोई दोस्त नहीं है, उसे हमेशा एक कमज़ोर किरदार के रूप में दिखाया जाता है जिसे बचाने की ज़रूरत होती है। कोई भी किताब या फिल्म उठा लीजिए, आपको एक आम पैटर्न दिखाई देगा।

Machine Translated by Google

उन सभी में अकेलापन था। इन लोगों को आसान निशाना या आपकी सहानुभूति का पात्र दिखाया गया था।

कोई भी 'अजीब' नहीं दिखना चाहता, इसलिए हमें अकेले रहने से डर लगता है। हम नहीं चाहते कि लोग हमें अजीब समझें, जिसे बचाने या मज़ाक उड़ाने की ज़रूरत है।
कोई ऐसा व्यक्ति जो अवांछित हो या जो अच्छे बच्चों के साथ फिट न बैठता हो।

मुझे नहीं लगता कि मुझे इस बारे में कुछ कहने की ज़रूरत है कि हम दूसरों की राय को कितना महत्व देते हैं। यह हमारी ज़िंदगी है, लेकिन हम समाज के नियमों के अनुसार जीते हैं। दरअसल, बहुत से लोग अपने लक्ष्यों पर इसलिए काम नहीं करते क्योंकि उन्हें डर रहता है कि लोग उनके बारे में क्या सोचेंगे। क्या होगा अगर लोग उन पर हँसेंगे? क्या होगा अगर वे असफल हो जाएँ और सब उन्हें असफल ही समझें?

हमारा जीवन दूसरों के विचारों और निर्णयों का संग्रह बन गया है। निर्णय का डर हमारे अंदर इतनी गहराई से समाया हुआ है कि दूसरों से पहले, हम खुद का मूल्यांकन करने लगते हैं। डेविड फोस्टर वालेस कहते हैं, "जब आप यह समझेंगे कि दूसरे आपके बारे में क्या सोचते हैं, तो आप इसकी चिंता करना छोड़ देंगे।"

Machine Translated by Google

यह बहुत ही विडंबनापूर्ण है कि आपका सबसे बड़ा शत्रु और आलोचक कोई और नहीं बल्कि आप स्वयं हैं।

किसी और से पहले, आप जानते हैं कि आप क्या करने वाले हैं, और इससे पहले कि कोई और जान सके, आप अपने अगले कदम के बारे में यह निर्णय ले लेते हैं कि 'आप क्या सोचते हैं कि लोग आपके बारे में क्या सोचेंगे' । अपने चारों ओर देखिए, आपके जीवन

में किसी के निर्णय आपसे अधिक प्रभावशाली नहीं हैं।

जब मैं कॉलेज में था, तो लगभग पाँच महीने तक मेरा कोई दोस्त नहीं था। मेरे उस समय के दोस्तों से मेरा बहुत बड़ा झगड़ा हुआ और फिर मेरा कोई दोस्त नहीं बचा। जब मेरे बाकी सहपाठी अपने दोस्तों के साथ मस्ती कर रहे थे, और सबको एक 'अच्छा ग्रुप' लग रहा था, मैं अकेला था। मैंने यह दिखावा करने में कोई कसर नहीं छोड़ी कि मुझे कोई परवाह नहीं। और हालाँकि मैं अपने सहपाठियों और सीनियर्स से बात करता था, लेकिन सिर्फ़ मुझे ही पता था कि मैं अकेला हूँ। बाकी सबको लगता था कि कॉलेज में इन सब आयोजनों को आयोजित करने में मुझे मज़ा आ रहा है, मेरे जूनियर्स मेरी तारीफ़ करते थे और मेरे सहपाठी यह सोचकर जलते थे कि मुझे 'सच में मज़ा' आ रहा है। कितनी विडंबना है!

क्या आपको यहाँ समस्या नजर आती है?

एक भी व्यक्ति ने यह नहीं सोचा कि 'मैं अकेला हूँ' फिर भी मैं चिंतित था, 'क्या होगा अगर वे मुझे अकेला समझेंगे?' कुछ हफ़्तों तक, मुझे खुद पर तरस आता रहा।

हालाँकि मैं अपने दोस्तों के साथ जान-पहचान वालों की तरह अच्छा समय बिता रहा था, फिर भी मैं खुद को नीचे गिराने का कोई न कोई बहाना ढूँढ़ ही लेता था - यह सोचकर कि मैं सबकी सहानुभूति का पात्र हूँ।

हालाँकि, समय के साथ मुझे एहसास हुआ कि अकेले रहना

कोई दयनीय बात नहीं है। मुझे एहसास हुआ कि हमें अकेले रहना पसंद नहीं। हमें यह मानना पसंद नहीं कि हम पीछे छूट गए हैं। और जैसा कि हमने बचपन में सीखा था, इसे दयनीय ही माना जाना चाहिए।

खैर, बकवास.

अपने लिए दुःखी होना बंद करो क्योंकि तुम्हारे पास इंटरनेट पर अपनी प्यारी सेल्फी पोस्ट करने के लिए पर्याप्त लोग नहीं हैं। यह सोचना बंद करो कि तुम अजीब हो या तुममें कुछ गड़बड़ है।

अकेलापन महसूस करने या खुद पर तरस खाने की कोई ज़रूरत नहीं है। अकेले रहना ज़िंदगी का एक हिस्सा है, यह वयस्कता का एक हिस्सा है। आपके दोस्त और साथी ज़िंदगी भर आपके साथ नहीं रह सकते। ज़िंदगी बहुत तेज़ी से आगे बढ़ती है और हर कोई तेज़ी से दौड़ने की कोशिश करता है ताकि वो पीछे न छूट जाए। ज़िंदगी का सीधा-सादा सच यही है कि लोग छोड़ देते हैं, अच्छे या बुरे के लिए, और ज़िंदगी चलती रहती है। कुछ लोग बेहतर नौकरी के मौके के लिए छोड़ देते हैं, जबकि कभी-कभी आपको करियर में तरक्की के लिए लोगों को छोड़ना पड़ता है। और फिर ऐसा भी समय आएगा जब लोग आपसे ऊब जाएँगे और खेलने के लिए कोई और खिलौना ढूँढ़ लेंगे। बस यही होता है।

क्या आप इसके बारे में कुछ कर सकते हैं? शायद नहीं। लेकिन आप एक काम कर सकते हैं और वो है खुद पर तरस खाना बंद कर दें। यह सोचना बंद कर दें कि आपमें कुछ गड़बड़ है जिसे ठीक करने की ज़रूरत है।

यह सोचने की कोशिश करना बंद करें कि आप अपने आप में क्या बदलाव ला सकते हैं या आप कैसे 'परफेक्ट' दिखने का दिखावा कर सकते हैं।

मनोरंजन उद्योग ने 'होने' की तस्वीर पेश करने में अच्छा काम किया है।
अकेले का मतलब है अकेला होना।'

खासकर इस डिजिटल दुनिया में जहाँ आप देखते हैं कि इंटरनेट पर हर किसी के पास दोस्तों का एक प्यारा सा ग्रुप है। कुछ अपने दोस्तों के साथ ट्रिप पर जा रहे हैं, तो कुछ 'दोस्ती के लक्ष्य' वाली तस्वीरें पोस्ट कर रहे हैं , और इस सब शोर-शराबे के बीच, यह सोचना आसान है कि आप ही अकेले इंसान हैं। एक ऐसा इंसान जिसके कोई अच्छे दोस्त नहीं हैं। एक ऐसा इंसान जिसे चुना नहीं गया।

और यही, मेरे दोस्त, मुख्य कारण है कि लोग अकेले रहना एक वर्जित मानते हैं। एक अभिशाप की तरह जिससे निपटना ज़रूरी है।

Machine Translated by Google

लेकिन सच तो यह है कि ये सब बस आपको बेची गई एक खूबसूरत तस्वीर है। इसलिए, सबसे पहला मिथक जो आपको भूलना होगा, वह यह है कि सिर्फ़ इसलिए कि आप अकेले हैं, यह मानना बंद कर दें कि आप अकेले हैं। और मुझे पता है कि यह थोड़ा घिसा-पिटा लग सकता है, लेकिन अकेले रहना और अकेलापन महसूस करना दो अलग-अलग बातें हैं।

अकेला रहना ज़िंदगी का एक हिस्सा है। लेकिन अकेले होने का मतलब है खुद को सहानुभूति और दुख के चश्मे से देखना। जब आप खुद को अकेलेपन के चश्मे से देखते हैं, तो आप असुरक्षित और उपेक्षित महसूस करते हैं। आप सोचने लगते हैं कि आपमें कुछ गड़बड़ है। और इससे आपका आत्म-सम्मान कम होता है। आप खुद के साथ बिताए समय को एक अभिशाप मानने लगते हैं - यही अकेलापन है। और इसका आपके अकेले होने से कोई लेना-देना नहीं है। यह तो बस यह तय करता है कि आप अपने बारे में क्या सोचते हैं।

जब मैं यह किताब लिख रहा हूँ, मैं बिल्कुल अकेला हूँ। मेरा कोई दोस्त नहीं है। एक भी ऐसा नहीं जिसके साथ मैं घूम सकूँ। इसलिए नहीं कि मैं दयनीय हूँ या अकेला हूँ। बल्कि इसलिए कि मैं कभी किसी स्कूल में दो साल से ज़्यादा नहीं रहा, मुझे कभी वैसा सबसे अच्छा दोस्त नहीं मिला जैसा हम फिल्मों या किताबों में देखते हैं। और जो थे भी, वे या तो शादीशुदा थे या काम या कॉलेज के सिलसिले में दूसरे शहर चले गए थे। अब मैं कहाँ रह गया हूँ?

खैर, इसे देखने के दो तरीके हैं।

बाहर से लोग शायद सोचें कि मैं अकेला हूँ। मैं अभी बीस की उम्र में हूँ, तो मुझे मौज-मस्ती करनी चाहिए, पार्टियों में जाना चाहिए, अच्छे से तैयार होना चाहिए, और हर शुक्रवार को मेरे साथ एक हॉट डेट पर जाना चाहिए।
और चूंकि मेरे पास इनमें से कुछ भी नहीं है, तो शायद मुझे एक कंबल लेना चाहिए, उसे अपने चारों ओर लपेट लेना चाहिए, लगातार नेटफ्लिक्स देखना चाहिए, और अपने लिए खेद महसूस करना चाहिए।

हालाँकि, मेरे हिसाब से, मैं अपने गृहनगर में रहना इसलिए पसंद करती हूँ क्योंकि मैं अपने लेखन करियर पर ध्यान केंद्रित रखना चाहती हूँ। मैं अपने माता-पिता के बहुत करीब हूँ और जब चाहूँ अपनी माँ के साथ एक बढ़िया कप कॉफ़ी पी सकती हूँ। मैं 'कूल गर्ल' की परिभाषा अपनाने की कोशिश करने के बजाय, खुद पर ध्यान केंद्रित कर सकती हूँ और सबसे ज़रूरी बात, अब मुझे अकेले रहना अच्छा लगता है।

जब मैंने अकेलेपन के चश्मे को खिड़की से बाहर फेंक दिया, तो मैं अपनी ज़िंदगी और अपने आस-पास के अवसरों को देख पाया। बेशक, इस सच्चाई को स्वीकार करने में थोड़ा समय लगा कि 'मैं मज़े नहीं कर रहा हूँ और मैं यहाँ अकेला हूँ', लेकिन एक बार जब मैंने इसे स्वीकार कर लिया, तो मैं 'ठीक है, अब आगे क्या?' पर ध्यान केंद्रित कर पाया। मैं एक ऐसी जीवनशैली बना पाया जिसका मैं हर दिन सचमुच आनंद लेता हूँ। मैं दोस्तों के साथ मौज-मस्ती करने के लिए वीकेंड का इंतज़ार नहीं करता। मैं हर दिन एक और चीज़ का आनंद लेने, नए अनुभव पाने, एक और किताब पढ़ने का इंतज़ार करता हूँ जो मैं हमेशा से चाहता था, अपने शहर के अनछुए इलाकों की खोज करने, और वो सब करने का जो मैं हमेशा से करना चाहता था, वो सब अकेले। मेरी पसंद पर किसी की राय के बिना, अपने विचारों के दलदल में खोए रहने पर किसी के हस्तक्षेप के बिना, और किसी को यह बताने का मौका दिए बिना कि क्या मेरे मज़े का अंदाज़ समाज की उम्मीदों से मेल खाता है।

ऐसी दुनिया में जहां अकेले रहना अभिशाप माना जाता है, आपको उठना चाहिए और इसका अपने फायदे के लिए उपयोग करना चाहिए।

टेलर स्विफ्ट ने एक बार कहा था, "डरावनी खबर यह है कि अब आप अकेले हैं। लेकिन
अच्छी खबर यह है कि अब आप अकेले हैं”

यह पूरी तरह से मिथ्या है कि अकेले होने का मतलब अकेलापन है। नहीं डार्लिंग, यह सच नहीं है। अकेले होने का मतलब यह नहीं कि आप अकेले हैं।

अकेले होने का मतलब है कि आप अपने साथ हैं।

मैं आपको सलाह दूंगा कि आप किताब बंद कर दें और एक मिनट इसके बारे में सोचें।
एक बार जब आप इस बात से सहमत हो जाएँ कि अकेले रहना कोई अभिशाप नहीं है, और यह एक अच्छी बात हो सकती है, तभी मैं आपको आगे पढ़ने की सलाह दूँगा।

मैंने किताब को दो भागों में बाँटा है। पहला भाग अकेलेपन को एकांत में बदलना सीखने के बारे में होगा। और दूसरा भाग एकांत को अपने विकास काल में बदलने के बारे में होगा। जब आप एकांत से प्रेम करना सीख जाएँगे, तभी आप वो सब कुछ खुद कर पाएँगे जिसकी आप दूसरों से अपने लिए/साथ करने की अपेक्षा करते हैं। चलिए, हम भी करते हैं?

Machine Translated by Google

भाग 1 अकेलेपन को एकांत में बदलना

Machine Translated by Google

अध्याय 1 - अकेलेपन को रोमांटिक बनाना बंद करें

"यदि मृत्यु से भी अधिक क्रूर कोई चीज हो सकती है, तो वह है अपने हृदय में झूठी आशा को पोषित करना, ताकि अंत में वे आपको कुचलते हुए देख सकें।"

आपने यूट्यूब पर वे वीडियो देखे होंगे या शायद किताबें पढ़ी होंगी जो

क्या आपको अपने जीवन को रोमांटिक बनाने के लिए प्रोत्साहित नहीं किया गया है?

खैर, मैंने किया है। और सच कहूँ तो, सिर्फ़ उन वीडियोज़ को देखकर ही मैं अपनी काल्पनिक दुनिया में वापस चली जाती हूँ जहाँ मैं दुनिया की रानी हूँ (कम से कम अपनी दुनिया की)। अपनी ज़िंदगी को रोमांटिक बनाने का एहसास होते ही, मेरी रगों में एक अलग तरह का एड्रेनालाईन रश दौड़ जाता था, जिसे मैं शब्दों में बयां नहीं कर सकती।

आप सोच रही होंगी, रेणुका, यदि आपको जीवन को रोमांटिक बनाने की अवधारणा पसंद है तो आप मुझे इस पर विश्वास करने से क्यों रोक रही हैं?

खैर, जीवन को रोमांटिक बनाने के बारे में प्रयोग करने, सीखने, देखने और पढ़ने के बाद, मैं इस निष्कर्ष पर पहुँचा हूँ: हर कोई पहले से ही अपने जीवन को रोमांटिक बना रहा है। बस उन्हें अभी तक अपने चरित्र का स्वभाव नहीं पता है।

भ्रमित करने वाला?

मैं आपको बताता हूं कि आप पहले से ही इस अवधारणा पर कैसे चल रहे हैं और यह आपके भविष्य के लिए सबसे खतरनाक चीज क्यों हो सकती है।

लेकिन आइये पहले यह समझें कि जीवन को रोमांटिक बनाने का क्या मतलब है?

अपने जीवन को रोमांटिक बनाने का मतलब है अपने जीवन का मुख्य पात्र बन जाना, मानो आपका पूरा दिन रिकॉर्ड हो रहा हो। संक्षेप में, आप ऐसे व्यवहार करते हैं जैसे आप किसी फिल्म में मुख्य पात्र की भूमिका निभा रहे हों।

लेकिन बात यह है!

सचेतन या अचेतन रूप से हम सभी वैसा ही व्यवहार करते हैं जैसा फिल्म का पात्र करता है।

किसी भी आम फिल्म में, कहानी एक लड़की और एक लड़के से शुरू होती है। या तो लड़की टूट चुकी होती है और खुद को अवसाद, तनाव और चिंता की अंधेरी सुरंग में पाती है (और यह भी नहीं कि बेचारी लड़की ज़्यादातर दिखाई देती है) या फिर लड़का भी यही स्थिति निभाता है।

तब?

फिर वह लड़का उसके जीवन में नायक के रूप में आता है जो उसे इस क्रूर दुनिया से बचाता है, उसे आशा देता है, उसे प्यार करना सिखाता है और अंततः उससे प्यार करने लगता है।

और उसके बाद, दोनों एक साथ इस दुनिया का सामना करते हैं जैसे कि भगवान स्वर्ग से उनके रास्तों को टकराने के लिए षड्यंत्र रच रहे हों।

परिचित लगता है?

अगर लड़की नहीं है, तो लड़का टूटा हुआ है और फिर लड़की देवी बनकर वही किरदार निभाने आती है जो हमने अभी पढ़ा है। और अगर प्रेम कहानी नहीं है, तो दोस्ती की कहानी ज़रूर है जो उसी के इर्द-गिर्द घूमती है। एक टूटा हुआ, उदास और राहहीन इंसान किसी और से मिलता है और वे ज़िंदगी भर के लिए सबसे अच्छे दोस्त बन जाते हैं।

अधिकांश फिल्में/वेब सीरीज/किताबें एक ही कथानक के इर्द-गिर्द घूमती हैं, जहां एक टूट जाता है और दूसरा मार्गदर्शक देवदूत के रूप में आता है, जिसे मैं अच्छा नाटक कहना पसंद करता हूं।

अब, समस्या यह है कि आप और मेरे जैसे लोग बचपन से ही इस तरह की जीवन की घटनाओं को देखते/सुनते/पढ़ते आ रहे हैं, और अवचेतन रूप से हमने यह विश्वास बना लिया है कि एक दिन कोई आपको बचाने आएगा, आपको बचाएगा, या यूँ कहें कि आपसे प्यार करने लगेगा।

कॉलेज की पूरी ज़िंदगी में मैं जॉय और चैंडलर (फ्रेंड्स वाले) जैसी दोस्ती का इंतज़ार करता रहा, लेकिन ऐसा कभी हुआ नहीं। स्कूल या कॉलेज में मेरा कोई बेस्ट फ्रेंड नहीं था, लेकिन मैं हमेशा से एक बेस्ट फ्रेंड चाहता था। एक ऐसा बेस्ट फ्रेंड जिसे हम वेब सीरीज़ और फिल्मों में देखते हैं। शायद यही वजह है कि इतने सारे दोस्त होने के बावजूद भी

Machine Translated by Google

मेरे आस-पास बहुत सारे दोस्त नहीं थे, मैं खुद को अधूरा महसूस करता था।

हालांकि अगर मैं समय में पीछे जाकर दुनिया को एक नए नजरिए (या परिपक्व नजरिए) से देखूं, तो मैं एक छोटी बच्ची को उसी टेडी बियर की चाहत करते हुए देख सकता हूं, जिसे उसने किसी फिल्म में देखा था।

तो फिर इसमें गलत क्या है?

खैर, आपकी कल्पना ही आपकी वास्तविकता को आकार देती है और आप यहाँ हैं। बैठे-बैठे सोच रहे हैं कि आप कितने कंगाल हो सकते हैं और फिर कैसे एक फरिश्ता जैसा इंसान आपको बचाने आएगा। इसमें समस्या यह है कि आप यह मानने का चुनाव करते हैं कि आप अकेले अपनी ज़िंदगी बदलने के लिए काफ़ी नहीं हैं। आप अपनी उम्मीद किसी ऐसे व्यक्ति पर टिकाते हैं जो है ही नहीं। और इसीलिए, जब चीज़ें आपकी कल्पना के मुताबिक़ नहीं होतीं, तो आप और भी अकेलापन महसूस करने लगते हैं, मानो आपके पास कुछ था पर आपने उसे खो दिया।

अगर आपने अपने मन में कोई काल्पनिक दोस्त बना रखा है जिसके बारे में आपको लगता है कि वह हकीकत में बदल जाएगा, तो मैं कहूँगा, खुद को धोखा मत दो। कोई तुम्हें बचाने, हँसाने या तुम्हारे साथ दुनिया भर की सैर कराने नहीं आ रहा है जैसा कि फिल्मों में होता है। ज़िंदगी कोई फिल्म नहीं है। अपनी उम्मीदों से आगे बढ़ो या उन्हें टूटते देखने के लिए तैयार रहो।

यह मानना कि किसी दिन आपको ऐसे आदर्श दोस्त मिलेंगे जो आपकी आत्मा का हिस्सा बन जाएँगे, अपनी उम्मीदों का कब्रिस्तान बनाने जैसा है। जितना ज़्यादा आप नए दोस्त बनाने पर ध्यान देंगे, उतना ही ज़्यादा दुख होगा। यह सोचकर आप और भी अकेला महसूस करेंगे कि आपके पास कुछ हो सकता था, लेकिन नहीं हुआ। आपको किसी ऐसे व्यक्ति के खोने का शोक मनाना होगा जो पहले कभी आपका था ही नहीं।

मैं ये नहीं कह रहा कि आप नए लोगों से नहीं मिलेंगे या आप नए दोस्त नहीं बना पाएँगे। कॉलेज के बाद मैंने इंस्टाग्राम के ज़रिए कुछ अच्छे दोस्त बनाए।

लेकिन इस बारे में एक कठोर सत्य यह है कि एक निश्चित उम्र के बाद आप सच्चे मित्र नहीं बना पाते।
आप बस लोगों से मिलते हैं, ज़रूरत पड़ने पर एक-दूसरे की मदद करते हैं और एक-दूसरे के साथ अच्छा व्यवहार करते हैं ताकि आपके नेटवर्क में अच्छे लोग हों। एक कंटेंट क्रिएटर होने के नाते, मैं बहुत से लोगों से मिलता हूँ, लेकिन मुझे पता है कि आखिरकार वे और मैं नेटवर्किंग के लिए एक-दूसरे के संपर्क में हैं। कॉलेज के बाद, आप दोस्त नहीं बनाते। आप बस नेटवर्किंग करते हैं। आप बस लोगों के साथ अच्छा व्यवहार करने की कोशिश करते हैं ताकि आप (ज़्यादातर) पीछे न छूट जाएँ।

लेकिन अगर आप हर उस व्यक्ति को अपना भावी साथी समझने लगें जो आपके साथ अच्छा व्यवहार करता है, तो आप अपनी उम्मीदों का कब्रिस्तान खोद रहे हैं। और मैं आपको अपने अनुभव से एक बात बता दूँ, अगर मौत से भी ज़्यादा क्रूर कोई चीज़ है, तो वो है अपने दिल में झूठी उम्मीदें पालना, ताकि अंत में वो आपको कुचलते हुए देख सकें।

खुद को उस किरदार के रूप में कल्पना करने के बजाय जिसे सबसे पहले किसी की ज़रूरत है, खुद को उस फिल्म के मुख्य किरदार के रूप में कल्पना करें जो आपकी ज़िंदगी है। आपकी ज़िंदगी जैसी कोई फिल्म अभी तक नहीं बनी है, और आपकी ज़िंदगी जैसी कोई किताब अभी तक नहीं लिखी गई है। और इसीलिए आपके हाथों में रचनात्मक आज़ादी है कि आप इसे अपनी मर्ज़ी से लिखें, इसे जितना चाहें उतना बोल्ड और बेबाक बनाएँ, इसे जितना हो सके उतना लंबा रखें, और सबसे बढ़कर इसे अपने बारे में बनाएँ, बजाय किसी पुराने ढर्रे पर चलने के जो आपको सशक्त नहीं बनाता। आप अपनी ज़िंदगी में पीड़ित की भूमिका नहीं निभाना चाहते। आप खुद को किसी ऐसे व्यक्ति के लिए रोते हुए नहीं देखना चाहते जो आपका कभी था ही नहीं। आप अपने किरदार को पीड़ित नहीं बनाना चाहते। या आप ऐसा करते हैं?

Machine Translated by Google

अध्याय 2 - अपने असली स्वरूप को छिपाने का दर्द

"दुनिया में सबसे दर्दनाक और डरावनी चीज़ है आईने में देखना और
आप उस व्यक्ति को नहीं पहचान पाएँगे जो आपकी ओर घूर रहा है।"

यह झूठी उम्मीद कि किसी दिन कोई जादुई रूप से प्रकट हो जाएगा और अजीब दिखने का डर हमें वो सब करने पर मजबूर कर देता है जो हम कभी नहीं करना चाहते थे। बचपन से ही हमने यही सीखा है कि जो बच्चा अकेला होता है वो अजीब होता है। वो अकेला इसलिए होता है क्योंकि किसी ने उसे नहीं चुना। हम अजीब नहीं दिखना चाहते, हम नहीं चाहते कि लोग ये सोचें कि हमें किसी ने नहीं चुना, तो हम क्या करें? हम उस आदर्श की तरह बनने लगते हैं जिसे हर कोई प्यार करता है। हम उन चीज़ों के लिए भी हाँ कहने लगते हैं जिनसे हमें नफ़रत है। हम ऐसे कपड़े पहनने लगते हैं जो हमें असहज करते हैं या हमारे बजट से बाहर हैं, लेकिन साथ ही हमें ध्यान आकर्षित करने, स्वीकार करने और पहचान दिलाने में मदद करते हैं। हम वो शब्द बोलने लगते हैं जो हमें अजीब लगते हैं। हम वो बातें कहने लगते हैं जो सबसे ज़्यादा स्वीकार्य और लोकप्रिय हैं। हम वो काम करने लगते हैं जिससे हम 'सब' जैसे दिखें ताकि हम अजीब न लगें। हम, वास्तव में, एक खुशमिजाज़, प्यारे-प्यारे इंसान का आदर्श संस्करण बन जाते हैं जिसे हर कोई प्यार करता है या कम से कम कोई मज़ाक नहीं उड़ाता। लेकिन धीरे-धीरे, जैसे-जैसे हम सबकी तरह बनते जाते हैं, हम अपने असली रूप से बहुत दूर होते जाते हैं। लोग आपके बारे में क्या सोचते हैं, इस पर आप जितना ज़्यादा सोचते हैं, उतना ही कम ध्यान आप इस बात पर देते हैं कि आप क्या चाहते हैं, आपको क्या पसंद है, आप क्या सोचते हैं, आप ज़िंदगी का आनंद कैसे लेना चाहेंगे, और सबसे ज़रूरी बात यह कि आप क्या हैं। यह अनजाने में ही लोगों को खुश करने वाला बनने जैसा है। आप वास्तव में क्या थे और दूसरों के साथ घुलने-मिलने की उम्मीद में आप क्या बन गए हैं, के बीच का अंतर इतना बढ़ जाता है कि आपको खुद को पहचानना भी मुश्किल हो जाता है।

और यहीं से अकेलेपन की जड़ पैदा होती है। लोग अपनी जमात पाने की उम्मीद में सबसे स्वीकार्य संस्करण बनने लगते हैं, और अपना असली रूप खो देते हैं।
और यही वजह है कि हम खुद के साथ बिताए समय को 'अकेलापन' कहते हैं। अकेलापन तब नहीं होता जब आपके आस-पास लोग न हों। अकेलापन तब होता है जब आप खुद को अपने अंदर नहीं पा सकते। जिस पल आपको अपने असली रूप की कमी का एहसास होता है, उसी पल अकेलापन आपके अंदर घर कर लेता है। यह सबसे बुरा अकेलापन है जहाँ आप लोगों से घिरे होते हुए भी अकेलापन महसूस करते हैं। ऐसा लगता है जैसे आप खुद को महसूस ही नहीं कर पा रहे हैं। जैसे आप अब वहाँ हैं ही नहीं।

और क्या आपको इससे भी अधिक विडंबनापूर्ण बात पता है?

इसकी शुरुआत इस बात से होती है कि आप वो बनने की कोशिश करते हैं जो आप नहीं हैं, क्योंकि आप किसी के साथ घुलना-मिलना चाहते हैं। लेकिन इससे आपको खुद से नफ़रत होने लगती है। और मुझे एक बात बताइए, कोई ऐसे इंसान को कैसे स्वीकार कर सकता है जो खुद को स्वीकार ही नहीं करता? कोई ऐसे इंसान के साथ समय बिताना कैसे पसंद कर सकता है जो खुद के साथ समय बिताना पसंद नहीं

करता? इससे आप कहाँ पहुँचते हैं?
कहीं नहीं। लोगों की स्वीकृति और प्यार पाने की दौड़ में, आप खुद को ही खो देते हैं।

मैंने अपनी ज़िंदगी का ज़्यादातर हिस्सा लोगों के साथ अच्छा व्यवहार करने की कोशिश में बिताया है ताकि मैं एक आदर्श बन सकूँ। जब मैं घर पर रहकर किताबें पढ़ना चाहती थी, तब मैंने बाहर जाने के लिए हाँ कह दिया । जब मैं कहना चाहती थी कि मैं थकी हुई हूँ या मुझे कुछ काम है, तो मैं बाद में करूँगी, तब भी मैं बातें करती रही और मुस्कुराती रही। जब मैं साधारण कपड़े पहनना चाहती थी, तब भी मैंने साधारण कपड़े पहने। यह सब इसलिए ताकि मैं वैसा बन सकूँ जैसा लोग चाहते थे।

हालाँकि, उस समय मुझे यह एहसास नहीं था कि 'मैं दूसरों के लिए भले ही एक आदर्श बन गया हूँ, लेकिन खुद का क्या?' मैं अपने बारे में क्या सोचता हूँ? मेरे अपने बारे में क्या विचार हैं? मुझे क्या पसंद है और क्या नहीं? मेरे डर क्या हैं? ऐसी कौन

सी चीज़ें हैं जो मैं अपने दैनिक जीवन में करना चाहता हूँ, लेकिन कर नहीं पाता क्योंकि मैं अपनी अंतरात्मा की आवाज़ को दबाने में माहिर हो गया हूँ?

Machine Translated by Google

और मुझे पता है कि मैं इसमें अकेली नहीं हूँ। हम सब एक जैसे हैं। बचपन से ही हम एक-दूसरे से होड़ लगाते आए हैं। किसका बच्चा सबसे प्यारा, होशियार या ज़्यादा समझदार है? या तो हम अपने माता-पिता के लिए खुद का एक आदर्श संस्करण बनने की कोशिश करते हैं ताकि उन्हें हम पर गर्व हो, या फिर हम कूल और मज़ेदार दिखने की कोशिश करते हैं ताकि हम कॉलेज के सबसे लोकप्रिय ग्रुप का हिस्सा बन सकें।

हम इस दौड़ में इतने लंबे समय तक दौड़ते रहे कि हमारा असली रूप हमारे बदलते व्यक्तित्व की गति के साथ तालमेल नहीं बिठा पाया। हमारा असली रूप शिष्टाचार और शिष्टाचार की परतों के नीचे गहराई में छिपा है। हम वो चीज़ें करते हैं जो हमें अच्छी लगती हैं, बजाय इसके कि हम अपनी आत्मा की चाहत के अनुसार नई चीज़ें आज़माएँ। मैं इसमें माहिर हूँ। मैं बहुत सी नई चीज़ें सीखना चाहता हूँ, लेकिन मेरे पास समय नहीं है। फिर भी, अगर मेरा कोई दोस्त मुझे फ़ोन करके अपनी बातें बताता है, तो मैं उसकी बात ध्यान से सुनूँगा ताकि उसे रोने के लिए कोई कंधा मिल जाए।

हम यह नहीं समझ पाते कि जिस तरह हम उन लोगों से बात करना बंद कर देते हैं जो हमें अनदेखा करते हैं।
इसी तरह, हमारी आत्माएँ हमसे संवाद करना बंद कर देती हैं। और एक दिन जब आप अकेले होते हैं और आपके साथ घूमने या तस्वीरें खिंचवाने वाला कोई नहीं होता, तो आपको खुद के साथ समय बिताना कष्टदायक लगता है। क्यों?

क्योंकि इसमें इतना कुछ छिपा है कि यदि आप इसकी परतें खोलने बैठेंगे तो वर्ष बीत जाएंगे, लेकिन आप अपने असली रूप को नहीं खोज पाएंगे।
इसीलिए मैं कहता हूँ,
"कुछ दिन ऐसे होते हैं जब आप खुद को पहले से कहीं ज़्यादा याद करते हैं।"
किसी और को याद किया"

मैं मनोविज्ञान का कोई विशेषज्ञ नहीं हूँ और न ही कोई चिकित्सक जो यह बता सके कि मानव मस्तिष्क में क्या चल रहा है। लेकिन मैं एक इंसान हूँ और मुझे पता है कि एक इंसान के दिल में क्या चल रहा है। हम सभी अपने आस-पास के लोगों को खुश करने के एक ही चक्र में फँसे हुए हैं ताकि हमें ज़्यादा स्वीकारा जाए और सराहा जाए। हम अपनी भावनाओं को नज़रअंदाज़ कर देते हैं क्योंकि उसके लिए किसके पास समय है? हम वो नहीं करते जिससे हमें सच्ची खुशी मिलती है क्योंकि शायद यही पुरानी सोच है।

हर गुज़रते दिन के साथ बोझ और भारी होता जाता है। हर दिन आपका असली रूप आपसे दूर होता जाता है। आपकी अपनी छवियाँ धुंधली होती जाती हैं। और अपने अंदर गहराई से झाँकना कष्टदायक हो जाता है।

मैंने ये गलतियाँ की हैं और मैं नहीं चाहता कि आप भी ऐसा करें। इसलिए अगले कुछ अध्यायों में, हम चर्चा करेंगे कि आप कैसे और ज़्यादा "आप" बन सकते हैं जिससे आपको अपने अकेले समय को एकांत में बदलने में मदद मिलेगी।

Machine Translated by Google

अध्याय 3 - आप कैसे बनें

सबसे मशहूर और कूल इंसान की तरह ढलने, और प्यार से स्वीकार किए जाने की चाहत हम सभी में विरासत में मिली होती है। लेकिन आपको क्या लगता है आप कब तक ये सब झेल पाएँगे? आपको क्या लगता है आप कब तक अपनी असली पहचान को दबा और छुपा पाएँगे? आप कब तक अलग-अलग लोगों से अलग बने रहेंगे? आप अपने आस-पास के सभी लोगों के लिए अलग बनने की कोशिश करते हैं। आप अपने पार्टनर के लिए अलग हैं, अपने बॉस के लिए अलग हैं, अपने दोस्तों के लिए अलग हैं, और अपने प्रियजनों के लिए अलग हैं।

और इस सब में, आपका असली रूप खो गया है। आपने अपना असली सार, अपना असली रूप खो दिया है। खुद को एक कंप्यूटर समझिए और देखिए कि आपने हर मिलने वाले व्यक्ति के लिए अपने व्यक्तित्व के अलग-अलग टैब कैसे खोले हैं।

नया व्यक्ति, नया टैब। शायद यही वजह है कि आपका असली व्यक्तित्व बिखर गया है।

ऐसा नहीं है कि मैं कोई संत हूँ। मैंने खुद को सबसे स्वीकार्य और प्रेमपूर्ण रूप में बदलने की भी बहुत कोशिश की है। दरअसल, कई बार मैं खुद को एक 'वांछित' व्यक्ति के रूप में दिखाने के लिए, अपनी असलियत या अपने विचारों को छिपाने की कोशिश करता हूँ। क्यों? हमें दूसरों का ध्यान आकर्षित करने के लिए इतनी मेहनत क्यों करनी पड़ती है और क्या अपनी असली पहचान खोना उचित है?

और जानते हो क्या मज़ेदार है? खुद को पूरी तरह से खो देने के बाद, हम प्यार में पड़ जाते हैं वो 'आत्म-प्रेम' के हथकंडे। कभी-कभी, मुझे लगता है कि हम खुद से मज़ाक कर रहे हैं।

मैं कोई प्रेम विशेषज्ञ नहीं हूँ। भगवान न करे। लेकिन मैं एक बात जानता हूँ कि जब आप किसी को जान लेते हैं, तो आप उसके प्यार में पड़ जाते हैं। है ना?

तो चलिए, आपको ढूंढते हैं ताकि आप अपने असली रूप से प्यार कर सकें। चलिए, हम ऐसा करें?

Machine Translated by Google

I. आत्म-प्रेम आत्म-स्वीकृति से शुरू होता है

मैं पिछले एक साल से सोशल मीडिया का इस्तेमाल जासूस की तरह कर रहा हूँ। इस दौरान, मैंने "आत्म-प्रेम" की बढ़ती लोकप्रियता देखी है और जितनी ज़्यादा परिभाषाएँ मैंने आत्म-प्रेम पर पढ़ीं, उतनी ही कम मेरी आत्म-प्रेम के बारे में सोचने में रुचि कम होती गई।

आत्म-प्रेम अब आत्म-दया जैसा हो गया है।

अगर इतना ही काफी नहीं था, तो बड़ी कंपनियों और चतुर विपणक ने आत्म-प्रेम की बढ़ती लोकप्रियता का फायदा उठाकर प्यारी शैम्पू की बोतलें, महंगे परफ्यूम और ऐसी ही चीज़ें बेच दीं। हालाँकि मैं कभी नहीं समझ पाऊँगी कि आत्म-प्रेम का मतलब सिर से पाँव तक खुद को सजाना कैसे हो गया, मैं आपको बताना चाहती हूँ कि आत्म-प्रेम का असल मतलब क्या है। एक ऐसी परिभाषा जिसे कम ही स्वीकार किया जाता है और जिस पर कम चर्चा होती है।

जितना संभव हो सके स्पष्ट रूप से कहें तो आत्म-प्रेम दो चीजों से संबंधित है:

1. स्वयं को जानना: आप क्या सोचते हैं, कैसे सोचते हैं, आपका वास्तविक स्वरूप क्या है, सभी शिष्टाचारों और शिष्टाचारों के पीछे क्या छिपा है, आपका व्यक्तित्व कैसा है इत्यादि (इस पर हम अगले अध्याय में चर्चा करेंगे)

2. खुद को स्वीकार करना: अपने अंदर की हर चीज़ को स्वीकार करना, चाहे वह अच्छी हो या बुरी, उसे स्वीकार करना। ज़्यादातर लोग अपने अंदर कहीं गहरे में अपना कुरूप पक्ष छिपा लेते हैं ताकि कोई उनके अंधेरे पक्ष को न जान सके।

   लेकिन, आपको यह एहसास नहीं है कि आप जितना ज़्यादा छिपेंगे, आपके दिल में उतना ही अंधेरा छा जाएगा। और यह अंधेरा आपको धीरे-धीरे तब तक निगलता रहेगा जब तक आपको धूप नहीं मिल जाती।

समाज ने हमें यह विश्वास दिलाया है कि हमें हमेशा प्रेमपूर्ण, देखभाल करने वाला और प्यारा होना चाहिए।
यही तो हम फिल्मों और वेब सीरीज़ में देखते हैं, है ना? अच्छे लोग हमेशा सबके साथ अच्छे होते हैं। और हम सभी अवचेतन रूप से यह इच्छा रखते हैं कि 'अच्छे इंसान भी होते हैं और बुरे इंसान भी, और अगर हम अच्छे इंसानों की श्रेणी में आ गए तो हमें प्यार, सराहना और स्वीकृति भी मिलेगी।'

तब?

हम अच्छे बनने की पूरी कोशिश करते हैं। हम लोगों के साथ अच्छा व्यवहार करने की कोशिश करते हैं, तब भी जब वे हमारे साथ बुरा व्यवहार करते हैं, क्योंकि अच्छे लोग यही तो करते हैं, है ना? और यह परीक्षा की घड़ी आपको थका देती है क्योंकि आप हर समय अच्छे कैसे रह सकते हैं? जब आप खुद आहत हों तो आप दूसरों से प्यार कैसे कर सकते हैं? जब आपको खुद की मदद की ज़रूरत हो तो आप दयालु कैसे हो सकते हैं?
आप एक अच्छे इंसान होने की कसौटी पर खरा उतरने की कोशिश तब तक करते रहते हैं जब तक आप अपने अंदर किसी चीज़ को मार नहीं देते। और फिर अचानक आपको एहसास होता है, "ओह, मुझे इलाज की ज़रूरत है?"

वाह! क्या जाल है!

और यह मुझे याद दिलाता है कि भले ही हम सभी अच्छे और अच्छे बनना चाहते हैं फिर भी हम
किसी भी वेब सीरीज़ या किताब के खलनायक के प्रति ज़्यादा सहानुभूति होती है। क्यों?

क्योंकि खलनायक हमें दिखाते हैं कि 'हम सभी कभी-कभी बुरे हो सकते हैं, जानबूझकर नहीं, बल्कि इसलिए क्योंकि हमें हर तरह की भावनाएँ महसूस करने के लिए बनाया गया है। हम मोबाइल फ़ोन नहीं हैं जहाँ आप iOS में Android के फ़ीचर या Android डिवाइस में iOS के फ़ीचर इस्तेमाल नहीं कर सकते। आप भी इंसान हैं। भगवान के लिए, खुद के साथ इंसान जैसा व्यवहार करना शुरू कर दीजिए।'

खलनायक हमें सिखाते हैं कि हमारा अंधेरा पक्ष हमें परिभाषित नहीं करता, लेकिन फिर भी यह हमारा एक हिस्सा है।
चूँकि समाज उन गुणों को ज़्यादा पसंद नहीं करता जो अच्छी लड़की या अच्छे लड़के की श्रेणी में नहीं आते, हम अपने अंदर की हर उस चीज़ को दबाने की कोशिश करते हैं जिसे हम सचमुच महसूस करते हैं, सोचते हैं और प्यार करते हैं। मुझे नहीं पता कि आपने या मैंने कब अपनी अंतरात्मा की आवाज़ को दबाना शुरू किया, लेकिन हमने इसे इतनी सफलतापूर्वक कर लिया है कि हम आत्म-प्रेम की परिभाषा को अपने भीतर ढूँढ़ने लगे हैं।

Machine Translated by Google

बाहरी दुनिया.

अगर आप मुझसे पूछें, तो मैं भी खुद को एक अच्छा इंसान समझता था। मैं दया, प्रेम, करुणा और लोगों के प्रति स्नेह में विश्वास करता हूँ। मैं चाहता हूँ कि लोग अब भी दया और प्रेम में विश्वास रखें। लेकिन साथ ही, मैं जानता हूँ कि मैं ईश्वर नहीं हूँ और मैं गलतियाँ करता हूँ। ऐसी गलतियाँ जो कभी-कभी लोगों को दुख पहुँचाती हैं। लेकिन गलतियाँ करने के लिए खुद से नफरत करना।

या

लोगों को जाने देना या जो भी मैं महसूस करता हूँ उसे कह देना मुझे खुद से प्यार करने के लिए प्रेरित नहीं कर सकता।

तो क्या हम ये खेल खेलना बंद कर सकते हैं? क्या आप ये दिखावा करना बंद कर सकते हैं कि
क्या आपका अंधेरा पक्ष मौजूद नहीं है?

मैं अपने जीवन का एक उदाहरण आपके साथ साझा करना चाहता हूँ ताकि आप इसे बेहतर ढंग से समझ सकें। जैसा कि मैंने कहा, मैं लोगों के साथ अच्छा व्यवहार करना चाहता हूँ ताकि मैं किसी के रोने का कारण न बनूँ। लेकिन दो साल तक लगातार आत्म-परीक्षण करने के बाद, मैंने अपने व्यवहार का अध्ययन किया है। और यह व्यवहार बताता है कि मैं कभी-कभी स्वार्थी हो सकता हूँ। हाँ, यह सच है। मैं पूरी तरह से अच्छा नहीं हूँ और न ही मैं भगवान हूँ। मैंने कई बार अपने दोस्तों की बजाय खुद को चुना है।

हालाँकि, आत्म-प्रेम की पूरी यात्रा ने मुझे यह एहसास दिलाया कि 'इसे स्वीकार करना ठीक है'
मैं खुद को एक स्वार्थी व्यक्ति मानता हूं।'

यह मेरे बारे में एक सच्चाई है। मुझे पता है कि अच्छे लोगों को स्वार्थी नहीं होना चाहिए, लेकिन मैं हूँ। या तो मैं इसके लिए खुद से नफ़रत करूँ या इस एक गुण का अपने फ़ायदे के लिए इस्तेमाल करना सीखूँ। किसी भी चीज़ से ऊपर खुद को, अपनी खुशी को और अपने करियर को चुनना सीखूँ।

मेरे बारे में इस एक सच्चाई ने मुझे एहसास दिलाया कि मैं रिश्तों में कैसे काम करता हूँ (साथ में)
दोस्तों और परिवार)। चूँकि मैं अपने व्यवहार को जानता हूँ, इसलिए मैं हमेशा अपनी अपेक्षाएँ तय करता हूँ
स्पष्ट रूप से ताकि लोग जान सकें कि वे मुझसे क्या उम्मीद कर सकते हैं। यही स्पष्टता आपके और दूसरों के साथ आपके रिश्ते में शांति लाती है।

अगर आप खुद को नहीं जानते, तो आप सबके साथ अपने रिश्तों में भी ऐसी ही गलतियाँ करेंगे और फिर अगर लोग आपको छोड़ दें, तो आप कहेंगे, "कोई मेरे साथ क्यों नहीं रहना चाहता? शायद मैं प्यार करने लायक नहीं हूँ, या शायद मुझमें ही कोई कमी है जो लोगों को मुझसे दूर कर देती है।"

मेरी प्यारी, आत्म-प्रेम का मतलब सिर्फ़ बबल बाथ लेना या महँगा मेकअप लगाकर उसे आत्म-देखभाल दिवस कहना नहीं है। यह आपकी जीवनशैली को परिभाषित करता है।

आत्म-प्रेम का अर्थ है अपने बारे में सब कुछ जानना, चाहे आपकी सच्चाई कितनी भी बदसूरत, अंधकारमय या बुरी क्यों न हो, और खुद को उसके साथ स्वीकार करना। आत्म-प्रेम का अर्थ है अपनी कमियों को अपनी खूबियों में बदलना, बजाय इसके कि उन्हें अपने अंदर छिपाएँ ताकि कोई उन्हें देख न सके।

आत्म-प्रेम का अर्थ है हर दिन स्वयं को चुनना, अपने पैटर्न का अध्ययन करना, अपने व्यवहार की जांच करना, अपने विचारों को जानना (भले ही वे कभी-कभी बुरे हों)।

आत्म-प्रेम का अर्थ है अपने भीतर एक ऐसा घर बनाना जहाँ आप बिना किसी उपचार, दिखावे या पूर्णतावाद की चिंता किए, आप स्वयं हो सकें। आप अपने अंधेरे पक्ष के साथ सुंदर हैं, उसे अच्छाई के मुखौटे में छिपाकर नहीं।

मुझे यह कहते हुए शर्म आती है कि हम सब में एक अंधेरा पहलू होता है। क्योंकि यह हमारा अंधेरा पहलू भी नहीं है, यह तो बस हम जैसे हैं। हमारी रचना ही ऐसी है। यही हमें एक-दूसरे से अलग और अनोखा बनाता है। आपको लोगों के साथ बुरा व्यवहार करने की ज़रूरत नहीं है।

आपको बस यह सीखना होगा कि अपने कुछ ऐसे गुणों के लिए खुद से घृणा न करें जो हमारे सभ्य समाज में स्वीकार्य नहीं हैं। आप जो हैं उस पर गर्व करें और अपने हर पहलू को स्वीकार करें।

अब जब आप जान गए हैं कि खुद से प्यार करने के लिए आपको बहुत ज़्यादा क्लासी और आकर्षक होने की ज़रूरत नहीं है, तो मुझे लगता है खुद को जानना आपके लिए बहुत आसान हो जाएगा। तो चलिए, आपसे मिलने के सफ़र पर चलते हैं। चलिए, चलें?

Machine Translated by Google

II. आत्म-ज्ञान के साथ आत्म-प्रेम बढ़ता है

"आपकी आंतरिक दुनिया में दुनिया के 7 अजूबों से भी ज़्यादा अजूबे हैं"

काश मैं तुम्हें खुद को जानने के लिए कुछ तरीके और तकनीकें बता पाता, या शायद कोई शेड्यूल या कोई वीडियो बता पाता जिसका तुम पालन कर सको, लेकिन दुख की बात यह है कि तुम कोई विषय नहीं हो जिसे तुम बस पढ़ो, समझो और किताब बंद कर दो। तुम भी एक इंसान हो।
खैर, हाँ, बिल्कुल नई जानकारी नहीं। लेकिन इसे ज़्यादा बढ़ा-चढ़ाकर पेश किए बिना, हम इंसान तेज़ी से बदलते हैं। हम विकसित होते हैं। हमारी पसंद बदलती है, हमारी कार्यशैली बदलती है और हमारी प्राथमिकताएँ बदलती हैं। जो कल आपके लिए कारगर था, हो सकता है कि कल आपके लिए कारगर न हो। हो सकता है कि तीन महीने पहले आपको जो पसंद था, वह आज आपकी पसंद न हो। हो सकता है कि छह महीने पहले आप जिस तरह से समय बिताना पसंद करते थे, आज आपको उससे नफ़रत हो।

तो, बिल्कुल। माफ़ कीजिए, लेकिन मैं कुछ ऐसे बेतरतीब तरीके नहीं बता सकता जो सिर्फ़ कागज़ पर अच्छे लगें और आपको उस वक़्त प्रेरित करें, बस बाद में उन्हें न अपनाने पर आपको दोषी महसूस कराएँ। हाँ, मुझे पता है कि यह एक सेल्फ़-हेल्प बुक है और मुझे आपको कुछ अच्छी तकनीकें बतानी हैं। लेकिन डार्लिंग, आप कोई लगातार आत्म-सुधार की परियोजना नहीं हैं।

स्वयं की यात्रा, स्वयं को
जानना कोई एक दिन का काम या तीन हफ़्ते का प्रोजेक्ट नहीं है। यह एक जीवन भर चलने वाली यात्रा है। हम विकर्षणों से भरी दुनिया में जी रहे हैं। किसी ऐसी चीज़ की कामना करने में एक सेकंड से भी कम समय लगता है जो हमें कभी नहीं चाहिए थी, सिर्फ़ इसलिए कि लगता है कि वह सबके पास है/हर कोई उसका आनंद ले रहा है। ऐसी दुनिया में, जहाँ आप हमेशा शोर से घिरे रहते हैं, अपने भीतर की आवाज़ से जुड़े रहना मुश्किल है। और मैं इसे फिर से दोहराता हूँ, स्वयं को जानना और दूसरी बात, स्वयं को न खोना, यह एक जीवन भर चलने वाली प्रक्रिया है।

कुछ चीजें हैं जिनसे मुझे मदद मिली और मुझे उम्मीद है कि वे आपकी भी मदद करेंगी।
ये कोई तत्काल उपाय नहीं हैं, बल्कि रोजमर्रा की आदतें हैं जिनका मैं आज भी पालन करता हूं, इसलिए इनके क्रियान्वयन के लिए तैयार रहें।

A) अपने मन का सामना करें

"छिपे रहना आनन्ददायक है, और विपत्ति का न मिलना।"
— डी.डब्लू. विनिकॉट

जब आप अकेले होते हैं, तो आप केवल एक ही मन से निपट रहे होते हैं, अपने मन से। कुछ
कुछ लोग इसे विलासिता मानते हैं जबकि कुछ लोग इसे सजा मानते हैं।
अकेलेपन के दौरान, आप अकेले होते हैं। आपका मन आपको उन सभी चीज़ों की ओर खींचता है जो आपके जीवन में गलत हो चुकी हैं या हो सकती हैं। आपका मन आपके साथ चालें चलता है ताकि आप अनावश्यक चिंताएँ पैदा कर सकें।

जब कोविड-19 ने दुनिया को अपनी चपेट में लिया और हमें अपने घरों में रहने के लिए मजबूर होना पड़ा, तो मैंने अपने मन में बहुत खोजबीन की। शुरुआत में तो यह एक सज़ा जैसा लगा, क्योंकि अरे! मैं उन हज़ारों विचारों को सुनने के लिए तैयार नहीं था जो मेरा मन हर दूसरे मिनट में पैदा कर रहा था। उसी पल मुझे एहसास हुआ कि मेरा मन कभी सोता ही नहीं और

Machine Translated by Google

मुझे हमेशा चिंता का एक कारण मिल जाता है। इसलिए, लोगों के बीच जाने और मन की आवाज़ को अनसुना करने की इच्छा होती है।

शायद यही वजह है कि इतने सारे लोग ज़हरीले रिश्तों में फँस जाते हैं। लोग इस बात से डरते हैं कि उनका मन उनके साथ क्या करेगा, उन्हें इस बात से डर लगता है कि उनका मन उन्हें क्या विश्वास दिलाएगा, और उन्हें इस बात से भी डर लगता है कि उनका मन उन्हें क्या करने पर मजबूर करेगा (मेरे मामले में, मेरे दोस्तों को मतलबी कहना)।

जैसा कि रोलो मे ने कहा था: "बहुत से लोग खुद को अकेला पाकर डर से ग्रस्त हैं, और इसलिए वे खुद को कहीं नहीं पाते।"

हालाँकि मैंने इस समस्या को और गहराई से समझा और खुद से कहा, अगर मैं थोड़ा और सचेत हो जाऊँ, तो मेरे साथ रहना इतना क्रूर और कठिन नहीं होगा । मैंने खुद को बेहतर समझने के लिए अपने मन से ज़्यादा मिलना-जुलना शुरू कर दिया। यह जानने के लिए कि मेरे मन में क्या चल रहा है, मैं कैसे सोचता हूँ, कैसे प्रतिक्रिया करता हूँ, मुझे क्या उत्तेजित करता है, और असल में वो सब कुछ जिसे उजागर करने से मैं कभी डरता था।

और अगर अपने मन के साथ इन नियमित 'मुलाकातों' से मुझे कुछ समझ आया, तो वो ये कि आपका मन न तो मूर्ख है और न ही आपका दुश्मन। आप खुद के साथ नहीं रह सकते क्योंकि आपके अंदर बहुत कुछ दबा हुआ है। ऐसी बातें जिन्हें आप स्वीकार नहीं करना चाहते।

हालाँकि, मैं आपको एक बात बता दूँ। स्वयं को जानने में ही स्वतंत्रता है।
जब आप उन सभी बातों का सामना करते हैं जिनके बारे में आपका मन आपको डरा रहा था, तो आपको ऐसा महसूस होता है कि कुछ भी आपको नुकसान नहीं पहुंचा सकता।

तो, अपने मन को शांत करने के तरीके खोजने के बजाय, उठो और आमने-सामने आओ जो कुछ भी आपका मन आपको देने को तैयार है, उसे अपनाएं।

अपने बारे में कुछ ऐसी बातें थीं जिन्हें मैं स्वीकार नहीं करना चाहता था (कुछ स्थितियों में मेरा डिफ़ॉल्ट व्यवहार पैटर्न)। हालाँकि, अब जब मैंने इसे स्वीकार कर लिया है, तो मुझे अपने मन का डर नहीं है। मैं खुद को बेहतर बनाने के लिए उन चीजों पर काम कर रहा हूँ।

अपने अकेले समय का उपयोग स्वयं को जानने के लिए करें। जब आप अकेले होते हैं, तो आप केवल एक ही मन, एक ही विकल्प, व्यवहार और सोच के पैटर्न से निपट रहे होते हैं।
इसलिए, स्वयं का अध्ययन करना और यह जानना आसान हो जाता है कि आपको क्या पसंद है और क्या नहीं, आप कैसे सोचते हैं और कैसे प्रतिक्रिया करते हैं।

यही कारण है कि अधिकांश लोगों को अकेले बैठना या पढ़ना इतना कठिन लगता है।
उनका अपना विचार यह है कि;

बहुत कुछ ऐसा है जो अभी तक अनछुआ और अनदेखा है। और ज़ाहिर है, सालों की अनदेखी ने ढेर सारी चीज़ें जमा कर दी हैं जिनसे आपको निपटना होगा। इसलिए, जब आप बैठते हैं और अचानक आपका मन आप पर हमला करने लगता है, तो यह थोड़ा डरावना लग सकता है। सालों पहले की आपकी कोई बुरी बात, कुछ पछतावे और गलतियाँ जो आपके मन में बेरोकटोक बसी हुई हैं ताकि आपको उन दिनों चिंता करने का मौका मिले जब आप आखिरकार खुश रहने का फैसला करते हैं, या शायद कुछ बुरे विचार जो न चाहते हुए भी बार-बार वापस आते रहते हैं।

अधिकांश लोग इन सबका सामना करने का साहस नहीं जुटा पाते, इसलिए सबसे बेहतर तरीका यही है कि आप अपने चेहरे पर अल्पकालिक सुख लाकर, जैसे नेटफ्लिक्स देखना, या उन लोगों के साथ बाहर जाना जिन्हें आप पसंद नहीं करते, इन सबका मुंह बंद कर दें।

यह साधारण तथ्य कि आप स्वयं को नहीं जानते, यही कारण है कि आप लोगों से न्यूनतम अपेक्षाएं ही स्वीकार करते हैं।

वे आपका ध्यान भटकाने में मदद करते हैं और यही तो आप चाहते हैं, है न?

तो हाँ, आपके अंदर बहुत कुछ है। लेकिन ये सब आपका ही एक हिस्सा है, इसलिए इससे हमेशा के लिए छुटकारा पाना संभव नहीं है। आपको इन सबका सामना करना ही होगा। एक-एक दिन। एक विचार, एक पछतावा, एक अपराधबोध, एक गलत फैसला।

और मैं वादा करता हूँ, एक बार जब आप इन सबका सामना कर लेंगे, एक बार जब आप अपने अतीत की सारी परतें खोल देंगे, एक बार जब आप उन सभी बातों को स्वीकार कर लेंगे जिनसे आपका मन आपको डरा रहा था, तो आप आज़ाद महसूस करेंगे, जैसे आप बिना किसी डर के साँस ले सकते हैं। यहीं से शांति की शुरुआत होती है।

इसलिए, अपने अंदर छिपी हुई चीज़ों को उजागर करने के लिए खुद को समय दीजिए।
वो सब कुछ जिसे आप इतने लंबे समय से नज़रअंदाज़ कर रहे थे। हर वो विचार जो आप हैं

Machine Translated by Google

स्वीकार करने से डरते हैं। हर उस फैसले पर पछतावा करते हैं जिसे लेने/न लेने पर आपको पछतावा होता है। खुद को आज़ाद करें।

यह आसान तो नहीं होगा, लेकिन इसके लायक ज़रूर होगा। इसमें थोड़ा समय लगेगा। लेकिन मेरी आपको सलाह है, अगर आप एक काम कर सकते हैं, तो मैं आपको इस चुनौती को आज़माने की सलाह दूँगा। हर दिन कम से कम 10-15 मिनट अपनी आत्मा के साथ बिताने के लिए निकालें। आपको खुद को जानने के लिए कुछ समय ज़रूर निकालना चाहिए, एक ऐसा समय जब आपको दिखावा न करना पड़े और जब आप बिना किसी निर्णय या डर के खुद को पूरी तरह से स्वीकार कर सकें।

अभ्यास: अपने साथ बैठें और अपने विचारों को पढ़ने की कोशिश करें। अपने विचारों को ऐसे पढ़ें जैसे आप कोई क्लासिक किताब पढ़ रहे हों। मानो आप इस धरती के सबसे अद्भुत व्यक्ति के साथ समय बिता रहे हों। आप बिना इस बात की चिंता किए कि लोग क्या कहेंगे, कुछ भी कह और महसूस कर सकते हैं। आप अपने दुख या अधूरे अतीत को ऐसे साझा कर सकते हैं जैसे आप खुद ही अपने चिकित्सक हों।

और एक दिन, अपने बारे में इतना कुछ जानना दिलचस्प हो जाएगा।
आपको यह जानकर बहुत खुशी होगी कि आप किसी ख़ास चुटकुले पर क्यों हँसते हैं और किसी ख़ास व्यंजन को किसी ख़ास अंदाज़ में क्यों खाते हैं। आपको ऐसा लगेगा जैसे आपको खुद से प्यार हो गया हो।

Machine Translated by Google

बी) स्वयं को जानो

"दुनिया में सबसे बड़ी बात यह जानना है कि स्वयं से कैसे जुड़ा जाए।"
-मिशेल डी मोंटेन

मैं हाई स्कूल में था जब मेरे एक प्रोफ़ेसर ने कहा था, 'तुम सब बहुत चालाक लगते हो मानो दुनिया के राजा/रानी हो, जबकि असल में, अगर मैं तुमसे तुम्हारी उम्र के बराबर मिनट, यानी 18 मिनट, मान लो तुम्हारी उम्र है, अपने बारे में बोलने को कहूँ, तो तुममें से कोई भी एक मिनट भी नहीं बोल पाएगा।' उन्होंने आगे कहा, 'और जब मैं तुम्हारे बारे में कहता हूँ, तो मेरा मतलब तुम्हारे ऊपर लगे सांसारिक तमगों से नहीं, बल्कि तुम्हारे असली रूप से है।' उस समय, मुझे उनकी बात समझ नहीं आई। मुझे लगा कि वे बेवजह गुस्सा कर रहे हैं। लेकिन अब ढेर सारी आध्यात्मिक किताबें पढ़ने, खुद अध्यात्म के मार्ग पर चलने और अपनी आत्मा पर ध्यान देने के बाद, मुझे एहसास हुआ है कि तुम और मैं इस दुनिया की उपाधियों से परे हैं। हालाँकि, हम सब उन तमगों और लेबलों का एक समूह बन गए हैं जिन्हें या तो हमने अपनी मर्ज़ी से

खुद पर लगाया है या जो दुनिया ने हम पर थोपे हैं। अच्छे या बुरे इंसान के तमगे। दुखी या खुश। गरीब या अमीर। प्यार करने वाले या नफ़रत करने वाले। असफल या सफल। लेखक या वकील। सुन्दर या कुरूप. चतुर या मूर्ख.

सहायक या विषाक्त। और ऐसे आकर्षक टैग्स की सूची आपके मरने तक खत्म नहीं होगी।

और मृत्यु मुझे जन्म की याद दिलाती है।

जब आप और मैं पहली बार पैदा हुए थे, तो हम सभी सांसारिक बंधनों से मुक्त थे। हमारे लिए, कुछ भी अच्छा या बुरा नहीं था। हम बस उस पल में थे। शायद यही वजह है कि लोग बच्चों को इतना प्यार करते हैं। जब आप किसी बच्चे के साथ होते हैं, तो बच्चा आपको उसके विशिष्ट काले-सफेद चिह्नों के आधार पर नहीं आंकता। बच्चा यह नहीं कहता, "ओह, यह लड़की तो सांवली है। काश कोई गोरी, लंबी औरत मुझे गोद में लिए होती।" बच्चा यह नहीं कहता, "मैं इस बेवकूफ़ इंसान के आस-पास नहीं रहना चाहता जो अच्छे नंबर नहीं ला सकता, वरना मैं भी उसके जैसा हो जाऊँगा।" बच्चा आपको पिछली गलतियों, भविष्य के प्रयासों, रंग, धर्म या सामाजिक स्थिति के आधार पर नहीं आंकता। बच्चा बस एक प्यारा सा जीव है जो जिज्ञासा से आपकी आँखों में देख रहा है। आप अजीब से चेहरे बनाते हैं ताकि बच्चा हँसे और जब बच्चा हँसता है, तो आपको इतनी खुशी होती है मानो आपने कोई नोबेल पुरस्कार जीत लिया हो।

क्यों? जब आप किसी बच्चे के आस-पास होते हैं तो खुशी इतनी सस्ती क्यों लगती है? जब आप किसी बच्चे को गोद में लेते हैं तो आप इतने 'आप' क्यों होते हैं? और सबसे बढ़कर, जब आप किसी बच्चे को देखते हैं तो उसके बारे में राय क्यों नहीं बनाते? आप यह क्यों नहीं कहते कि अगर यह बच्चा थोड़ा प्यारा होता या किसी अमीर परिवार में पैदा होता तो यह थोड़ा ज़्यादा आकर्षक होता? आप किसी बच्चे की तुलना किसी और बच्चे से क्यों नहीं करते?

क्योंकि बच्चा आपको अपनी नाक के आकार, अपनी त्वचा के रंग, अपने बैंक बैलेंस में शून्य या अपने ग्रेड के बारे में असुरक्षित महसूस किए बिना, आप जैसा होना सिखाता है। जब आप एक बच्चे को गोद में लेती हैं, तो आप आप जैसी हो सकती हैं और इसी तरह एक बच्चा भी आपसे कोई जीवन सलाह या राय लिए बिना, एक छोटा इंसान बन सकता है।

दुखद बात यह है कि हम सब भी कभी बच्चे थे। जब भी कोई हमें गोद में लेता था, हम अपनी मुस्कान से प्यार फैलाते थे। हम सब भी कभी सम्पूर्ण और खूबसूरत थे। और हम भी दूसरों को बिना कोई टैग दिए सम्पूर्ण और खूबसूरत महसूस कराते थे।

मैं यह नहीं कह सकता कि किस अवधारणा, घटना या प्रणाली ने हमें स्वयं से और दूसरों से प्रश्न करने पर मजबूर किया, लेकिन किसी न किसी तरह हम हार गए। हमने बिना किसी कारण के खुश रहने, सुंदर महसूस करने और स्वयं या दूसरों का मूल्यांकन न करने की अपनी क्षमता खो दी।

हो सकता है कि यह सब तब शुरू हुआ हो जब हमने बाहरी दुनिया से टैग इकट्ठा करना शुरू किया। हम जितने ज़्यादा टैग इकट्ठा करते हैं, उतनी ही तेज़ी से हम अपना असली रूप खोने लगते हैं।

समाज आपको एक दायरे में रखना पसंद करता है क्योंकि इस तरह उत्पादों का विपणन करना आसान होता है।

Machine Translated by Google

आप काले हैं, यह फेयरनेस क्रीम खरीदें वगैरह।

और यह और भी दुखद है कि आप खुद को और दूसरों को एक टैग की तरह मानने लगते हैं। लेकिन इस बेवकूफ़ व्यवस्था से बहुत हो गया जो सबको पिंजरे में बंद करना पसंद करती है। यह व्यवस्था बेवकूफ़ है क्योंकि कोई भी खुश नहीं है। और मैं इस व्यवस्था को हराने के लिए यहाँ हूँ। इसकी शुरुआत आपसे होती है और

मुझे।

और इस व्यवस्था को तोड़ने के लिए, हम ये कर सकते हैं: खुद को और दूसरों को आज़ाद करें:

जब मैं लगभग 10 साल की थी, मेरे परिवार में एक

मौत हो गई थी। यह मेरे दादा के भाई की पत्नी की मौत थी। और मुझे याद है कि मेरी एक रिश्तेदार मेरे बारे में बात कर रही थी। उसने कहा, 'मैं अपने परिवार की दूसरी लड़कियों जितनी अच्छी नहीं दिखती।'

सोचो, एक लाश पड़ी है और लोग तुम्हारे बारे में राय बनाने में लगे हैं। तुम्हें क्या लगता है, मुझे कैसा लगा होगा?

मुझे याद है कि 17 साल की उम्र तक मैं खुद को खूबसूरत नहीं मानती थी। और मुझे पता है कि इतनी बुरी तरह से आंके जाने पर कैसा लगता है। लेकिन मुझे यह भी याद है कि 'मैंने खुद को बदसूरत करार दे दिया था' और इसने 17 साल की उम्र तक मेरे आत्मविश्वास को तोड़ दिया था।

यह हम सबके साथ होता है। दुनिया से हर किसी को तरह-तरह के टैग मिलते हैं और वो खुद को उसी टैग के हिसाब से परिभाषित करने लगता है। और वो टैग आपके दिल पर तब तक अपनी छाप छोड़ सकता है जब तक आप उसका बोझ सहन नहीं कर पाते।

इसलिए मेरा सुझाव है कि आप दुनिया द्वारा आप पर लगाए गए सभी टैग, आपकी आत्मा से जुड़े टैग, और दूसरों को उन टैग से मुक्त कर दें जो आप उन्हें देते हैं। लोगों को परिभाषित न करें। लोगों को किसी दायरे में न रखें। उन्हें टैग न दें।

क्योंकि आपका एक टैग किसी और के दिल में दर्द पैदा कर सकता है। और, अगर कोई आपको टैग दे रहा है (चाहे वो अच्छा हो या बुरा), तो तुरंत मन ही मन बुदबुदाएँ , 'एक और टैग।'

लेकिन मुझे ये नहीं चाहिए। आज़ाद

रहो और दूसरों को भी आज़ाद रहने दो। ज़िंदगी को इतना ख़ास मत बनाओ कि वो बोझ लगे।

जब हम खुद को किसी एक चीज़ से परिभाषित करने लगते हैं, तो हमारा पूरा ध्यान उसी के इर्द-गिर्द घूमने लगता है। और जब वह एक चीज़ गलत हो जाती है, तो हम खुद को असफल महसूस करते हैं। और यह सिर्फ़ पेशे की बात नहीं, बल्कि निजी रिश्तों की भी बात है।

उदाहरण के लिए; अगर मैं कहता हूँ कि मैं एक लेखक हूँ और इसे एक लेबल की तरह लगा देता हूँ, तो मैं हमेशा अपनी किताबों की बिक्री की संख्या, कितने लोगों को मेरी किताब पसंद आई, और उससे जुड़ी चीज़ों के आधार पर खुद का आकलन करूँगा। और अगर किसी को मेरा काम पसंद नहीं आता, तो क्या यह मुझे एक बुरा लेखक बनाता है?

निजी रिश्तों में भी कुछ ऐसा ही होता है। जब हम किसी व्यक्ति/रिश्ते से जुड़ जाते हैं, तो वह व्यक्ति या रिश्ता हमारे अस्तित्व को परिभाषित करने लगता है। वह व्यक्ति हमारे जीवन को नियंत्रित कर सकता है। अगर वह रिश्ता किसी दिन टूट जाए, तो हमारा दिल टूट सकता है। यह आपके रोमांटिक पार्टनर के साथ हो सकता है या आपके माता-पिता के साथ। अगर आपकी माँ नहीं हैं, तो

आपके प्रयासों को स्वीकार करें, क्या यह आपको एक बुरी बेटी बनाता है?

क्या मैं सिर्फ़ टैग और लेबल का एक संग्रह हूँ? और क्या मुझे अपनी ज़िंदगी अच्छी बेटी, प्यारी साथी, अच्छी बहन, मददगार दोस्त, अच्छी लेखिका और समाज में स्वीकार्य ऐसे ही कई अच्छे टैग इकट्ठा करने में बिता देनी चाहिए?

और अगर किसी दिन मैं फेल हो गया तो क्या होगा? अगर मैं अपने दोस्तों को तकलीफ़ पहुँचा दूँ क्योंकि मुझे अपनी ही परेशानियों से निपटना है तो क्या होगा? क्या इससे मैं बुरा इंसान बन जाऊँगा? अगर मेरी किताबें अच्छी नहीं चलीं तो क्या होगा? क्या मुझे तब लिखना बंद कर देना चाहिए?

मेरा मानना है कि हम बाहरी दुनिया की उपाधियों से परे हैं। मुझे लगता है कि कोई एक शब्द हमारे मूल स्वरूप को परिभाषित नहीं कर सकता। एक ही उपाधि आपको या मुझे परिभाषित नहीं कर सकती। हम सिर्फ़ अपने पेशेवर लक्ष्यों और निजी जीवन के रिश्तों से कहीं बढ़कर हैं। ये सभी चीज़ें बाहरी हैं।

आप और मैं हमारी हर चीज़ का, हमारी हर यात्रा, हमारी हर मुलाकात और हमारे द्वारा पढ़े गए हर शब्द का एक हिस्सा हैं। हर चीज़ हमारे दिल पर एक छाप छोड़ती है।

Machine Translated by Google

आत्मा जो हमारे व्यक्तित्व को चित्रित करती है कि हम आज कौन हैं।

हम उन गीतों से जुड़े हैं जिनका हम आनंद लेते हैं, जिन लोगों से हम प्रेम करते हैं, जिन साहसिक अनुभवों से हम गुजरे हैं, जिन पुस्तकों को हम पढ़ते हैं और उनमें जिन पात्रों के साथ हमने कुछ समय तक जीवन बिताया है, तथा ऐसी ही कई छोटी-छोटी चीजें हमारी धारणा और व्यक्तित्व को आकार देती हैं।

लेकिन जब हम किसी एक खास टैग तक सीमित रहते हैं, तो हम खुद को एक पिंजरे में बंद कर लेते हैं और एक खास तरह से व्यवहार/बात/सोच की उम्मीद करते हैं। शायद इसीलिए आपमें और मुझमें कोई विशिष्टता नहीं रह जाती। हम भी उसी राह पर चल रहे हैं जिस पर बाकी सब चल रहे हैं।

लेकिन मुझे लगता है कि हमारा पूरा व्यक्तित्व या अस्तित्व किसी एक व्यक्ति, एक चीज़ या एक टैग के इर्द-गिर्द नहीं घूमना चाहिए। हमें अपरिभाषित होना चाहिए। जैसे कोई हमें पिंजरे में बंद न कर सके। जैसे अगर कोई हमें परिभाषित करने की कोशिश भी करे, तो उसे हमारे व्यक्तित्व के बारे में बात करने में घंटों लग जाने चाहिए। जैसे मैं नहीं चाहती कि लोग कहें, 'रेणुका एक बेहतरीन लेखिका हैं और उनके लेखन कौशल लाजवाब हैं।'

मैं चाहता हूँ कि लोग कहें, 'रेणुका इस तरह लिखती हैं कि आपको सुरक्षित, प्यार और समझ का एहसास होता है। उन्हें लिखना और पढ़ना बहुत पसंद है। वह एक ऐसी दुनिया में रहती हैं जो इंसानी सोच से परे है। उन्हें प्रकृति से प्यार है और अक्सर वह ब्रह्मांड के छिपे हुए राज़ को ढूँढ़ने के लिए साफ़ आसमान को निहारती रहती हैं। उन्हें कॉफ़ी बहुत पसंद है और वह इसे ऐसे पीती हैं जैसे यह स्वर्ग की बूँद हो।' मैं समझता हूँ कि ये बातें दूसरों को नज़र नहीं आतीं, लेकिन आप इन्हें देख सकते हैं। आप ज़्यादा जी सकते हैं। आप अपने लिए अवर्णनीय बन सकते हैं। जैसे, अगर आप अपने काम के बारे में बात करने के लिए थोड़ा रुकते हैं, तो

आपको सोचना होगा कि 'मुझे सबसे पहले किस बारे में बात करनी चाहिए?' और इसीलिए मैंने पहले कहा था, अपने बारे में सीखना एक आजीवन प्रक्रिया है। आप हर दिन थोड़ा-थोड़ा बदलते हैं। आप हर गाने, हर किताब, हर लेख, हर वीडियो और हर विचार के साथ विकसित होते हैं। यही वजह है कि सिर्फ़ एक बार बैठकर खुद को परिभाषित करना काम नहीं करेगा। अगर आप खुद को जानना चाहते हैं, तो आपको जीवन भर खुद में रुचि रखनी होगी। और आपको

एक बात याद रखनी होगी, आप किसी खास टैग से परे हैं। आप पर कोई लेबल नहीं लगाया जा सकता। अपरिभाषित बनिए। उन्हें सोचने दीजिए कि आप कौन हैं, जबकि आप अपने लिए एक ऐसा व्यक्तित्व गढ़िए जिससे आपको हर दिन खुद से प्यार हो जाए।

Machine Translated by Google

III. परिभाषित करें कि आप कौन हैं और क्या नहीं हैं

एक बात बता दूँ। जब आप आत्म-अन्वेषण की यात्रा पर निकलेंगे, तो आपको एक बात का एहसास होगा कि आप आसान नहीं हैं , जो अच्छी बात है। लेकिन यही एक बड़ी वजह है कि लोग खुद पर भरोसा छोड़ देते हैं। यह जितना लगता है, उससे कहीं ज़्यादा मुश्किल हो जाता है।

दरअसल, जब मैंने अपनी आत्म-खोज की यात्रा शुरू की, तो मैं बहुत ज़्यादा परेशान और उलझन में थी। मुझे समझ नहीं आ रहा था कि कहाँ से शुरुआत करूँ। मैं कोई विषय नहीं हूँ और न ही कोई ऐसा इंडेक्स था जिसका मैं अनुसरण कर सकूँ। और काफ़ी कोशिशों, पढ़ने और प्रयोग करने के बाद, मैंने एक सलाह मानी जिसने मुझे अपनी यात्रा शुरू करने में मदद की।

सलाह: यदि आप यह नहीं समझ पा रहे हैं कि आप कौन हैं, तो यह समझिए कि आप कौन नहीं हैं और आप क्या नहीं बनना चाहते हैं।

यह जानना आसान है कि आप कौन नहीं हैं और आप क्या कभी नहीं बनना चाहते, बजाय इसके कि आप पहले खुद से शुरुआत करें। जब आप उन लोगों की सूची बनाते हैं जो आप नहीं हैं और जो आप नहीं बनना चाहते, तो आपको यह भी स्पष्ट हो जाएगा कि आपको क्या पसंद नहीं है और कुछ चीज़ें आपको क्यों पसंद नहीं हैं। इससे आपको अपने विकल्पों, सिद्धांतों और सोच के तरीकों को बेहतर ढंग से समझने में मदद मिलती है।

आप उन चीजों की सूची बनाकर शुरुआत कर सकते हैं जिनसे आप नफरत करते हैं या जिनके खिलाफ हैं (भले ही वे चीजें समाज में अच्छी तरह से स्वीकार की जाती हों) और साथ ही, लिखें या मन में नोट करें कि आपको वे चीजें क्यों पसंद नहीं हैं।

कार्य: इसे अपना काम या कार्य या जो भी नाम देना चाहें, मान लीजिए। रोज़ाना पाँच मिनट के लिए अकेले बैठिए, बिना किसी व्यवधान के। खुद को अपने व्यक्तित्व में डूबने दीजिए। एक या दो चीज़ें लिखिए जो आपको पसंद नहीं हैं और फिर लिखिए कि आपको वे चीज़ें क्यों पसंद नहीं हैं। इससे आपको अपने मूल्यों को समझने में मदद मिलेगी, और इस तरह, आप खुद के और करीब आ पाएँगे। इतना ही नहीं, आपको यह भी समझ आएगा कि आप किसी के अनुयायी नहीं हैं और आप हर उस परिभाषा को स्वीकार नहीं करते जो आपके सामने रखी जाती है। यह आपको दुनिया की परिभाषा को स्वीकार किए बिना स्वतंत्र रूप से सोचने में मदद करेगा।

हालाँकि, मैं आपको एक चेतावनी देना चाहता हूँ। जैसे-जैसे आपको ऐसी और बातें पता चलेंगी जिनके आप ख़िलाफ़ हैं, लेकिन दुनिया उन्हें स्वीकार करती है, तो उन बातों को कभी किसी से साझा न करें। हाँ, मैं आपसे कह रहा हूँ कि अपनी राय अपने तक ही रखें। लोगों को यह सोचने दें कि आप उनसे सहमत हैं।

और ऐसा इसलिए नहीं है कि आप लोगों को खुश करने वाले हैं या अपनी राय ज़ाहिर करने से डरते हैं। बल्कि इसलिए कि दुनिया मसखरों से भरी है। हर किसी का मन इतना खुला नहीं होता कि वह यह स्वीकार कर सके कि मतभेद हो सकते हैं। अपनी राय को ज़ोर-ज़ोर से मत बताइए। यह मत सोचिए कि लोग आपसे सहमत होंगे।

दरअसल, यही वजह है कि ज़्यादातर लोग बस भीड़ का अनुसरण करते हैं। उन्हें पता है कि अगर उन्होंने अपनी राय ज़ाहिर की, तो उन्हें बाहर निकाल दिया जाएगा। यही डर एक वजह है कि ज़्यादातर लोग अनुयायी होते हैं, विचारक नहीं।

ध्यान रखें, आप ऐसी गलती न करें। अपनी राय तभी दें जब विशेष रूप से पूछा जाए। वरना, अपने विचारों को अपने अंदर ही रखें। मैं हमेशा ऐसा करता हूँ। मैं जानता हूँ कि लोग मुझसे अलग हैं। उनकी परवरिश, उनकी शिक्षा और उनके अनुभव मुझसे अलग हैं। इसलिए, ज़ाहिर है कि उनकी राय एक जैसी नहीं होगी। मैं उनकी राय के आधार पर उन्हें जज नहीं करता और न ही मैं किसी और को अपनी राय के आधार पर जज करने देता हूँ। और सिर्फ़ इसलिए कि आपकी राय अलग है, इसका मतलब यह नहीं कि वे श्रेष्ठ हैं।

हो सकता है कि अगर आप चुप रहें और दूसरे व्यक्ति की बात सुनें, तो आपको एक नई धारणा का पता चल जाएगा।

तो, आगे बढ़िए और उन सभी चीज़ों की एक सूची बनाइए जो आपको लगता है कि आप नहीं हैं, या जो आप कभी नहीं बनना चाहते। उदाहरण के लिए; जब मैं कॉलेज में था, तो लगभग हर दूसरा छात्र शराब पीता था। मैंने कभी उसे छुआ तक नहीं, तब भी नहीं जब मेरे दोस्तों ने मुझे कम से कम कोशिश करने के लिए कहा। क्यों? क्योंकि मुझे पता था कि मैं वो नहीं हूँ और मैं कभी नहीं बनूँगा।

Machine Translated by Google

"यदि आप एक बार अपने सिद्धांतों से समझौता कर लेते हैं, तो अपने सिद्धांतों को धोखा देना और जो अच्छा लगे वही करना आपकी आदत बन जाएगी।"

मैं ये नहीं कह रहा कि तुम्हें पीना चाहिए या नहीं। मैं ये कह रहा हूँ कि मैं कभी पीना ही नहीं चाहता था। कोशिश करो। तो मैं अपनी बात पर अड़ा रहा। अब तुम्हारी बारी है अपनी बात पर अड़े रहने की।

यही एक वजह थी कि मुझे अक्सर गलत समझा जाता था और अकेला छोड़ दिया जाता था। मैं बस किसी समूह का हिस्सा नहीं बनना चाहता था। मैं ऐसे लोगों के साथ रहना चाहता था जो मेरे मूल्यों और सिद्धांतों से मेल खाते हों। यही तो है कि आपको पता होना चाहिए कि आपको क्या नहीं चाहिए। एक बार जब आप अपने लिए सीमाएँ स्पष्ट कर देते हैं, तो आप बेकार की बातें सुनना बंद कर देते हैं। आप लोगों से न्यूनतम अपेक्षाएँ लेना बंद कर देते हैं। आप उन चुटकुलों पर हँसना बंद कर देते हैं जो मज़ेदार नहीं हैं और आप हर बात पर हाँ कहना बंद कर देते हैं क्योंकि अब आप जानते हैं कि आप क्या नहीं हैं, आप क्या नहीं चाहते हैं, और आप कभी क्या नहीं बन पाएँगे। यह आपके स्तर को ऊँचा करता है। यह आपको एहसास दिलाता है कि आप यहाँ हर किसी या हर चीज़ के साथ तालमेल बिठाने के लिए नहीं हैं। आप बस उन चीज़ों को अस्वीकार करना सीख जाते हैं जिन्हें आप जानते हैं कि आप नहीं चाहते हैं। यह इतना आसान है। ना कहना सीखने जैसी कोई चीज़ नहीं होती।

आपको बस यह जानना सीखना है कि आप क्या नहीं चाहते। ऊँचे मानक तय करें और अगर लोग आपके लिए उन मानकों पर खरे नहीं उतर पाते, तो वे स्वतः ही आपसे दूर हो जाएँगे। इस तरह आप अच्छे लोगों को आकर्षित करते हैं और बुरे लोगों से दूर रहते हैं।

दरअसल, आपकी आँखें उन लोगों के लिए अंधी हो जाती हैं जो ज़हरीले होते हैं। एक नज़र में ही आप बता सकते हैं कि वे आपके मूल्यों से मेल नहीं खाते।

Machine Translated by Google

अध्याय 4 - एकांत के प्रति प्रेम

वेन डब्ल्यू. डायर ने एक बार कहा था, "यदि आप उस व्यक्ति को पसंद करते हैं जिसके साथ आप हैं, तो आप अकेले नहीं रह सकते।" अकेले में।" और मेरा मानना है कि यह पुस्तक के इस भाग को समाप्त करने के लिए पर्याप्त होना चाहिए।

लेकिन आप एक सेल्फ़-हेल्प किताब पढ़ रहे हैं, इसलिए आप चाहते हैं कि मैं तब तक कुछ न कुछ कहता रहूँ जब तक आपको यह मानने पर मजबूर न कर दिया जाए कि एकांत अच्छा है। हालाँकि, मैं ऐसा नहीं करने वाला।
आप जानते हैं क्यों?

क्योंकि यही हमारी समस्या है। हम चाहते हैं कि दूसरे हमें किसी चीज़ पर विश्वास दिलाएँ।
हमारा हाथ थाम लो और हमें रास्ता दिखाओ। और जब लोग बीच सफ़र में ही हमें छोड़ देते हैं, तो हम खुद को खोया हुआ महसूस करते हैं, मानो सब कुछ अँधेरा और डरावना हो। आपको एहसास ही नहीं होता कि जहाँ आप जाना चाहते हैं, वहाँ पहुँचने के लिए आपको अकेले ही चलना होगा। हर किसी के लक्ष्य अलग-अलग होते हैं, इसलिए वे आपके जैसा रास्ता नहीं अपना सकते। रास्ते में आपको कुछ अच्छे-बुरे लोग मिलेंगे, लेकिन आखिरकार, वे अपनी यात्रा की ओर बढ़ने के लिए दूसरी तरफ़ मुड़ जाएँगे। और अंत में, आप अकेले रह जाएँगे। चुनाव आपका होगा, क्या आप रास्ते में ही रुकना चाहते हैं और लोगों पर रोना-चिल्लाना चाहते हैं कि वे आपको छोड़कर चले गए हैं, जबकि वे अपनी यात्रा का आनंद ले रहे हैं। या आप चलते रहना चाहते हैं और अपने सपनों की मंज़िल के करीब पहुँचना चाहते हैं?

दोनों ही स्थितियों में, आप अकेले होंगे। लेकिन रोते हुए खुद को एक असहाय व्यक्ति के रूप में देखना या चलते रहना और यात्रा का आनंद लेना, यह आपके हाथ में होगा।

पाँचवीं कक्षा के बाद, मैं किसी भी स्कूल में दो साल से ज़्यादा नहीं रुका। कॉलेज तक मैं स्कूल बदलता रहा। एक अंतर्मुखी और बेहद कम आत्मविश्वासी बच्चा होने के नाते, मेरे लिए दोस्त बनाना पहले से ही काफी मुश्किल था। और जब मैं आखिरकार एक ऐसा दोस्त बनाता जो मेरा सबसे अच्छा दोस्त बन सके, तो मुझे फिर से शुरुआत करनी पड़ती। हाई स्कूल में मेरी एक बहुत अच्छी दोस्त थी, जो अब शादीशुदा है, लेकिन स्कूल बदलने के कारण मुझे उसे छोड़ना पड़ा। फिर बारहवीं में मेरी एक और बहुत अच्छी दोस्त थी, लेकिन फिर कॉलेज के लिए मुझे अपना शहर छोड़कर दूसरे शहर जाना पड़ा। और फिर जैसे ईश्वर ने एक अद्भुत माया रची, कॉलेज के पहले दिन मेरी मुलाक़ात मेरे उस समय के सबसे अच्छे दोस्त से हुई, जो मेरा रूममेट भी था। चार-पाँच महीने तक हम दोनों इतने अच्छे दोस्त रहे कि प्रोफ़ेसर भी जानते थे कि हम हमेशा साथ रहते हैं। और पहली बार, मुझे लगा जैसे मुझे एक सबसे अच्छा दोस्त मिल गया हो। लेकिन फिर मैं बहुत बीमार हो गया और मुझे 15 दिनों के लिए अपने शहर वापस आना पड़ा। जब मैं 15 दिनों बाद वापस गया, तो मेरी जगह कोई और ले चुका था। मुझे पता था कि अब मैं उसकी 'मस्ती' की परिभाषा में फिट नहीं बैठता । इसलिए, मैंने हिम्मत करके उससे पूछा कि या तो अपने नए दोस्त चुन ले या फिर मुझे। खैर, बाकी तो आप सोच ही सकते हैं।

मैं उस समय लगभग 3-4 महीने अकेली थी। इस चार महीने के अंतराल के बाद मेरी मुलाक़ात कुछ नए लोगों से हुई और संक्षेप में कहूँ तो, वे मेरे अब तक के सबसे अद्भुत लोगों में से एक बन गए। मेरी मुलाक़ात मेरी गर्ल गैंग से हुई, जिसकी मुझे आज भी याद आती है। इन लड़कियों ने मुझे समझाया कि 'औरतें एक-दूसरे को आगे बढ़ाती हैं और औरतों को एक-दूसरे की ज़रूरत पुरुषों से ज़्यादा होती है।' समाज ने हमें यह यकीन दिलाया कि औरतें ही औरतों की सबसे बड़ी दुश्मन होती हैं, लेकिन जानू, आप सोच भी नहीं सकते कि एक औरत दूसरी औरत के लिए क्या कर सकती है।

अब वापस अपनी बात पर आते हैं, जब मेरा कॉलेज जीवन समाप्त हुआ और मैं अपने गृहनगर वापस आया, तो ज़ाहिर है हमें एक-दूसरे से दूर होना ही था। मैं कुछ समय के लिए अपने दोस्तों के साथ था, लेकिन उन्हें छोड़कर जाने पर ऐसा लगा जैसे मैं अपना एक हिस्सा (कुछ समय के लिए) छोड़ रहा हूँ। जब मेरा कॉलेज जीवन समाप्त हुआ, तो मुझे लगा कि सच्ची दोस्ती के बीच दूरी नहीं आ सकती। सोशल मीडिया के जानकार यही कहते हैं, है ना?

शुरुआती कुछ महीने बहुत अच्छे रहे। मैं और मेरे दोस्त कभी-कभार कॉलेज की बातें करते, अपनी बेवकूफ़ी भरी हरकतों को याद करते और ज़िंदगी के बारे में बातें करते रहते थे। सब कुछ ठीक चल रहा था, लेकिन कुछ महीनों बाद हम सब अपने-अपने काम में व्यस्त हो गए। और जब हम फ़ोन पर बात करने के लिए समय निकालने की कोशिश भी करते, तो बात करने के लिए विषय ही नहीं बचते थे। अब हमारी ज़िंदगी, पेशा और माहौल अलग हो गए थे और हमारी प्राथमिकताएँ भी।

Machine Translated by Google

उन्हीं पलों में मुझे अकेलेपन का एहसास होने लगा। और मैं जानती हूँ कि भले ही मैंने कहा है कि अकेलापन और अकेले रहना दो अलग-अलग चीज़ें हैं और मैं अब भी अपनी बात पर कायम हूँ। लेकिन यह भी सच है कि आपका दिल उन लोगों को याद करता है जिन्होंने अपनी मौजूदगी से ही आपको घर जैसा महसूस कराया था। उनके मज़ेदार चुटकुले, उनका कोमल स्पर्श, उनके प्रेरणादायक शब्द, और उनका छिपा हुआ प्यार और परवाह। ये सब आपको उनकी याद दिलाता है।

उन लोगों की याद आती है जिनके साथ आप अब नहीं रह सकते। और यह एहसास कि आप उन लोगों से नहीं मिल पाएँगे जो आपका हिस्सा थे, अकेलापन पैदा करता है।

हालाँकि, मुझे एहसास हुआ कि हर किसी की ज़िंदगी में लोग आते-जाते रहते हैं। वे आते हैं और जाते हैं, अच्छे या बुरे के लिए। अगर आपको समझ नहीं आया, तो मेरा मतलब था कि दोस्ती और रोमांस पर बनी इन बेहतरीन वेब सीरीज़ और फ़िल्मों को देखने के बाद, हमें बस यह यकीन दिला दिया जाता है कि 'हमेशा के लिए भी कुछ होता है।' लेकिन जब आपके अपने दोस्त या पार्टनर आपको छोड़ देते हैं, तो आप ठगे हुए, अकेले और अधूरे महसूस करते हैं।

आप और मैं इस विश्वास को पाल-पोसकर बड़ा कर लेते हैं कि लोगों को हमारे लिए चौबीसों घंटे उपलब्ध रहना चाहिए। लेकिन असल ज़िंदगी में ऐसा नहीं होता। लोग एम्बुलेंस नहीं हैं जो जब चाहें आपके लिए उपलब्ध हो जाएँ। उन्हें अपनी ही समस्याओं से निपटना होता है। उन्हें एक करियर बनाना होता है। एक परिवार पालना होता है। एक लक्ष्य हासिल करना होता है। और कुछ साँसें खामोशी से लेनी होती हैं।

और यह उन कठोर सच्चाइयों में से एक थी जिसे मुझे स्वीकार करना पड़ा जब मेरा कॉलेज जीवन समाप्त हो गया और मुझे अपने दोस्तों को अलविदा कहना पड़ा। शुरुआत में, मैं भी उदास और अकेला महसूस करता था, लेकिन बाद में मुझे एहसास हुआ कि 'बाकी ज़िंदगी ऐसे ही रहेगी।' यह वयस्कता का वह दौर है जब आपको न चाहते हुए भी अलविदा कहना पड़ता है। यह वयस्क होने का एक हिस्सा है जब आपको अपने करियर को संभालने के लिए लोगों को छोड़ना पड़ता है। इसलिए मैंने पहले कहा था कि अकेलापन यात्रा का एक हिस्सा है। मैं यह नहीं कह रहा हूँ कि आपको करियर और दोस्ती में से किसी एक को चुनना होगा।

लेकिन यह अपने आप होता है कि आप सोचते हैं, 'मेरे दोस्त मेरे हाथों से कैसे निकल गए?' यही तो करियर बनाने और अपने सपनों को जीने का सौदा है। हाँ, कुछ लोग इतने
खुशकिस्मत होते हैं कि उन्हें दोनों ही मिलते हैं, लेकिन ऐसा हकीकत में कम ही होता है, फिल्मों/किताबों में ज़्यादा होता है। उदाहरण के लिए; मेरी पसंदीदा सीरीज़ में से एक है फ्रेंड्स, लेकिन अगर आप इस सीरीज़ को देखें, तो सभी 6 दोस्त हर समय एक-दूसरे के साथ घूमते-फिरते रहते हैं।

वे हमेशा कॉफी शॉप में बैठे रहते हैं, लेकिन वास्तविकता में यह संभव नहीं है। आपके पास नौकरी, करियर, पढ़ाई और बहुत सी चीजें हैं, जिनका ध्यान रखना होता है। आप हर समय यूं ही बैठे नहीं रह सकते।

तो चलिए एक नया विश्वास या यूँ कहें कि एक समझौता करते हैं कि "आप लोगों से हमेशा साथ रहने की उम्मीद नहीं कर सकते।" इसलिए नहीं कि वे बुरे हैं, बल्कि इसलिए कि उन्हें अपनी ज़िंदगी में बहुत कुछ संभालना होता है और यही बड़े होने का एक हिस्सा है। हमेशा साथ रहने की अवधारणा बस एक कल्पना है जो आपने किसी बेतरतीब सीरीज़ से खरीदी है। हमारी पीढ़ी में, हमेशा साथ रहने का मतलब है सोशल मीडिया पर एक-दूसरे को फ़ॉलो करना और कभी-कभार एक-दूसरे की पोस्ट पर कमेंट करना और एक-दूसरे को अपनी यादों में संजोए रखना।

बस इतना ही। इसके अलावा, अगर आप किसी से कुछ भी उम्मीद करते हैं, तो आप
खुद को चोट पहुँचाने के लिए तैयार कर रहे हैं। इसलिए, दूसरों से अपनी उम्मीदें खत्म कर दीजिए और एक साधारण सच्चाई को समझ लीजिए,

"अब तुम अकेले हो। तुम्हारे सिवा कोई भी तुम्हारे साथ नहीं रहेगा।"
हमेशा के लिए तुम्हारा साथ। लोग हमेशा तुम्हारा ख्याल नहीं रख सकते।"

इसलिए, भले ही आप लोगों के बीच हों या भविष्य में आपको अच्छे लोग मिलें (जैसे मुझे मिले), एक बात जान लें: आप किसी पर निर्भर नहीं हो सकते।
आपको अपने दिल में अपने लिए पर्याप्त जगह बनानी होगी ताकि खुद के साथ रहना सुरक्षित और प्यार भरा लगे। और लोगों के साथ रहना एक बोनस जैसा लगे, न कि क्षणिक आनंद या पलायन।

Machine Translated by Google

तो, खुद से पूछिए कि आप अपने लिए क्या चाहते हैं। अगर आप चलते रहना चाहते हैं, तो एक और चुनाव कीजिए - उस व्यक्ति से प्यार करने का चुनाव जिसके साथ आप हैं और वो हैं आप खुद। जब आप खुद से प्यार करेंगे, तो आप इस सफ़र को एक सुखद अनुभव मानेंगे। जैसा कि मैंने पहले कहा, खुद के साथ रहना मुक्तिदायक है। आप सिर्फ़ एक मन, एक आवाज़, एक तरह की राय और एक तरह की धारणा के साथ हैं। आपको वो बनने का बोझ नहीं उठाना पड़ेगा जो आप नहीं हैं, ताकि आप उन लोगों को खुश कर सकें जिन्हें आप पसंद नहीं करते, बस उनके साथ घुलने-मिलने के लिए, बस उन्हें अंत तक आपका हाथ थामे रखने के लिए। जब आपको पता चलेगा कि आप अकेले भी आसानी से चल सकते हैं, तो आप जीवन की उन साधारण खुशियों का अनुभव करके चकित रह जाएँगे जिनका आनंद आपकी आत्मा लेती है।

मुझे उम्मीद है आप मेरी बात समझ गए होंगे। मैं आपसे लोगों को दूर धकेलने के लिए नहीं कह रहा हूँ।
ऐसा कभी मत करना। ऐसे लोग मिलना मुश्किल है जो तुमसे सच्चा प्यार करते हों। मैं बस इतना ही कह रहा हूँ कि दुनिया के शोर में खुद को मत भूलना।

पुस्तक का अगला भाग इस पर आधारित है - अकेलेपन को अपने विकास काल में बदलना। लेकिन ऐसा तब हो सकता है जब आप अपने अकेलेपन को अकेलेपन के रूप में देखना शुरू करें। एक सौभाग्य के रूप में, अभिशाप के रूप में नहीं। जब आप खुद के साथ चलने के लिए तैयार हों, तो आइए अपने सपनों के जीवन की ओर चलना सीखें। क्या हम ऐसा करें?

Machine Translated by Google

भाग 2 एकांत को विकास काल में बदलना

Machine Translated by Google

अध्याय 5 - अकेले रहने की कला का अभ्यास

"कुछ लोग अकेले इसलिए होते हैं क्योंकि उनके पास दोस्त या परिवार नहीं होता। कुछ लोग अकेले रहने का अभ्यास इसलिए करते हैं क्योंकि वे खुद से जुड़े रहना चाहते हैं।"

जॉर्जिया ओ'कीफ़ एक अमेरिकी आधुनिकतावादी कलाकार थीं, जिन्हें अक्सर 'अमेरिकी आधुनिकता की जननी' कहा जाता है। 15 नवंबर, 1887 को जन्मी, सात बच्चों में दूसरी, जॉर्जिया टोटो ओ'कीफ़ विस्कॉन्सिन के सन प्रेयरी के पास एक खेत में पली-बढ़ीं। हाई स्कूल से स्नातक होने तक, उन्होंने एक कलाकार के रूप में अपना रास्ता बनाने का निश्चय कर लिया था।

जॉर्जिया ने शिकागो के आर्ट इंस्टीट्यूट और न्यूयॉर्क के आर्ट स्टूडेंट्स लीग में अध्ययन किया, जहाँ उन्होंने पारंपरिक चित्रकला की तकनीकें सीखीं। चार साल बाद, जब उन्होंने आर्थर वेस्ली डॉव के क्रांतिकारी विचारों का अध्ययन किया, तो उनकी कलात्मक साधना की दिशा नाटकीय रूप से बदल गई। डॉव ने ओ'कीफ़ को कला के बारे में सोचने के स्थापित तरीकों के अलावा एक विकल्प भी सुझाया। वेस्ट टेक्सास में कला पढ़ाने के दौरान, उन्होंने दो साल तक अमूर्तता के साथ प्रयोग किए। अमूर्त चारकोल चित्रों की एक श्रृंखला के माध्यम से, उन्होंने अपनी भावनाओं और विचारों को बेहतर ढंग से व्यक्त करने के लिए एक निजी भाषा विकसित की।

ओ'कीफ़ ने इनमें से कुछ बेहद अमूर्त चित्र न्यूयॉर्क शहर में अपनी एक दोस्त को भेजे। उनकी दोस्त ने उन्हें कला डीलर और प्रसिद्ध फ़ोटोग्राफ़र अल्फ्रेड स्टिग्लिट्ज़ को दिखाया, जो आगे चलकर ओ'कीफ़ के पति बने। 1916 में, वे ओ'कीफ़ के काम को प्रदर्शित करने वाले पहले व्यक्ति बने।

1920 के दशक के मध्य तक, ओ'कीफ को अमेरिका के सबसे महत्वपूर्ण और सफल कलाकारों में से एक के रूप में पहचाना जाने लगा, जो न्यूयॉर्क के गगनचुंबी इमारतों के अपने चित्रों के लिए जानी जाती थीं - जो आधुनिकता का मूलतः अमेरिकी प्रतीक था - साथ ही फूलों के उनके समान रूप से मौलिक चित्रण के लिए भी।

ओ'कीफ़ अपने करियर के चरम पर थीं जब उन्होंने न्यूयॉर्क के शहरी जीवन में खुद को बेचैन पाया, भीड़-भाड़ से दूर भागना चाहती थीं। उनके पति स्टिग्लिट्ज़ जहाँ एक मिलनसार व्यक्ति थे, वहीं ओ'कीफ़ अकेले रहना पसंद करती थीं। वह हमेशा कहती थीं, "अकेले रहने में एक तरह की आज़ादी होती है।" आखिरकार, 1929 में, काफ़ी सोच-विचार के बाद, वह पहली बार न्यू मैक्सिको के लिए रवाना हुईं। यह रेगिस्तान में उनकी कई लंबी यात्राओं में से पहली यात्रा थी, जहाँ उन्होंने महीनों अकेले भटकते हुए,
तंबुओं में रहते हुए, अपने साथ कला के सामान के अलावा कुछ भी नहीं रखा।

1934 में ओ'कीफ़ ने एक भूतिया खेत पर ज़मीन का एक टुकड़ा खरीदा और हमेशा के लिए रेगिस्तान में रहने लगीं। यहाँ उन्होंने चार साल खेत के जीर्णोद्धार और अपना एकांत निवास स्थापित करने में बिताए। सेरो पैरानल पहाड़ों के नज़ारे वाला उनका साधारण सा घर उनका अपना छोटा सा आश्रय बन गया, जहाँ वे लगभग सौ साल तक 'अकेलेपन से', आनंदमय एकांत में रहीं और जब तक उनका शरीर उन्हें अनुमति देता रहा, तब तक कला रचती रहीं।

उनकी कला और उसके पीछे की प्रेरणा सरल थी, जैसा कि वह कहा करती थीं, "मुझे करना ही था
मैं जो देख रहा था उसके बारे में जो महसूस कर रहा था उसके लिए एक समतुल्य रचना बनाऊं - उसकी नकल न करूं।"

जॉर्जिया ओ'कीफ़ पहली या अकेली कलाकार नहीं हैं जिन्हें एकांत में प्रेरणा मिली। अगर आप इतिहास के पन्ने पलटें, तो ऐसे महान कलाकारों, योद्धाओं और लेखकों के उदाहरणों से भरा पड़ा है जिन्होंने खुद के साथ समय बिताकर अपने दिल की बात सीधे सुनी। जॉर्जिया की तरह, निकोला टेस्ला भी एकांत पसंद करते थे और उन्होंने आगे कहा, "एकांत और निर्बाध एकांत में मन अधिक तीक्ष्ण और प्रखर होता है। सोचने के लिए किसी बड़ी प्रयोगशाला की ज़रूरत नहीं होती। मौलिकता एकांत में पनपती है, जहाँ बाहरी प्रभाव रचनात्मक मन को पंगु बनाने के लिए हम पर प्रहार नहीं करते। अकेले रहो, यही आविष्कार का रहस्य है; अकेले रहो, यहीं विचारों का जन्म होता है। यही कारण है कि कई सांसारिक चमत्कारों की उत्पत्ति साधारण परिवेश में हुई है।"

विन्सेंट वैन गॉग एक डच उत्तर-प्रभाववादी चित्रकार थे, जो अपनी मृत्यु के बाद ही पश्चिमी कला में सबसे प्रभावशाली हस्तियों में से एक बने। उन्होंने

Machine Translated by Google

2,100 कलाकृतियाँ, जिनमें से कई उन्होंने एकांत में रहते हुए बनाईं। विन्सेंट अक्सर अकेलापन महसूस करते थे, लेकिन उस पर रोने या बनावटी/अपमानजनक संगति ढूँढ़ने के बजाय, उन्होंने अपनी कला का इस्तेमाल खुद को और अकेलेपन के अपने अनुभवों को व्यक्त करने के लिए किया। उन्होंने एक बार कहा था, "हालाँकि मैं अक्सर दुख की गहराइयों में डूबा रहता हूँ, फिर भी मेरे अंदर शांति, शुद्ध सामंजस्य और संगीत है।"

ये उन महानतम कलाकारों के कुछ उदाहरण हैं जिन्होंने अकेले रहना चुना ताकि वे उस बाहरी शोर को दूर कर सकें जो उन्हें उनके असली स्वभाव से दूर ले जाता है। कैल न्यूपोर्ट बताते हैं कि 'कैसे सभी महान लेखक, कलाकार और आविष्कारक बिना किसी व्यवधान के समय बिताना चुनते हैं ताकि वे अपने भीतर किसी गहरी चीज़ से जुड़ सकें और एक सच्ची कृति रच सकें।' विडंबना यह है कि जहाँ हमारी पीढ़ी 'एकांत' को अकेलापन समझ रही है, एक ऐसी चीज़ जिससे भागना और शर्मिंदा होना पड़ता है, वहीं इतिहास में एक समय ऐसा भी था जब सभी महान विचारकों ने अंतर्यात्रा के लिए एकांत की तलाश की थी। एकांत कभी हमारे भीतर बसी दुनिया की शांति का अनुभव करने का एक साधन था।

मेरा पूरा विश्वास है कि यह बेतरतीब नहीं हो सकता। यह व्यवस्था बहुत सावधानी से और हमारे मूल मानव स्वभाव के गहन विश्लेषण के बाद बनाई गई है। हम इंसानों को सुरक्षित और संरक्षित महसूस करने के लिए दूसरे इंसानों की ज़रूरत होती है। हम इसी तरह काम करते हैं।

और ये सभी विशाल कंपनियां (विशेष रूप से सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म का उल्लेख नहीं) हमारी 'मान्यता की आवश्यकता' को केंद्र बिंदु बनाए रखने के लिए डिज़ाइन की गई हैं ताकि वे हमें दुख के चक्र में फंसा सकें।

जॉर्जिया ओ'कीफ़ का जीवन इस बात का जीता-जागता सबूत है कि कैसे एकांत हमें अपनी पूरी क्षमता तक पहुँचने में मदद करता है। अपने आस-पास देखिए, आप पाएँगे कि जो लोग सीमाएँ तय कर रहे हैं और अपने लक्ष्यों/सपनों पर काम कर रहे हैं, उनके पास दोस्तों का कोई बड़ा समूह नहीं है। वे अकेले हैं। इसलिए नहीं कि वे दुखी और दयनीय हैं। क्योंकि वे शोर-शराबे को पीछे छोड़ना चाहते हैं। और जो लोग हमेशा किसी पार्टी, किसी और मिलन समारोह के लिए तैयार रहते हैं, या बस सोशल मीडिया पर समय बर्बाद करते दिखते हैं, उनके पास कोई लक्ष्य नहीं है, कोई वास्तविक जुड़ाव नहीं है और उनके पास यह तय करने के लिए बहुत समय है कि कौन क्या कर रहा है।

यह थोड़ा आलोचनात्मक लग सकता है, लेकिन बताइए अगर यह सच न हो। जो लोग कुछ करने की सोच रहे हैं, जो लोग अपने भविष्य के लिए काम कर रहे हैं या अपनी कला को निखारने में व्यस्त हैं, उनके पास अकेलापन महसूस करने का समय नहीं है। बल्कि वे अकेले रहना चाहते हैं ताकि वे 'ध्यान केंद्रित' कर सकें।

फोकस एक नई विलासिता है।

एक ऐसी पीढ़ी जो विचलित और आसानी से प्रभावित होने में खुश रहती है, वहाँ ध्यान केंद्रित करना आसान नहीं होता। और अगर आपको लगता है कि मैं बढ़ा-चढ़ाकर कह रहा हूँ, तो एक बात बताइए।
ज़्यादातर लोग सोशल मीडिया और मोबाइल फ़ोन के आदी हैं। वे सभी जानना चाहते हैं कि 'मोबाइल की लत से कैसे छुटकारा पाया जाए', लेकिन अगले ही दिन या हफ़्ते भर में, वे खुद को अंतहीन पोस्ट और वीडियो के दलदल में डूबा हुआ पाते हैं, जिनमें कुछ भी खास नहीं होता।

मेरा मतलब है क्यों और कैसे?

अगर आप, जो अपने मन के मालिक हैं, सोशल मीडिया से छुटकारा पाना चाहते हैं, तो क्यों नहीं पा रहे हैं? अगर आप, जो मन के मालिक हैं, ध्यान केंद्रित करना चाहते हैं, तो क्यों नहीं पा रहे हैं?

क्योंकि ऐसा लगता है, अब आप अपने मन को नियंत्रित नहीं कर पा रहे हैं। आपका मन अब इन विशाल तकनीकी कंपनियों का एक उपकरण है जिसे वे अपनी इच्छानुसार नियंत्रित करते हैं। मुझे यह कितना हास्यास्पद और दुखद लगता है कि लोग वास्तव में YouTube पर खोज रहे हैं या किताबें पढ़ रहे हैं कि 'उत्पादक कैसे बनें?' क्या सच में? क्या आप इतने असहाय और शक्तिहीन हैं?

अगर आप वाकई उत्पादक बनना चाहते हैं और अपना काम पूरा करना चाहते हैं, तो आपको अपनी कुर्सी पर बैठकर काम शुरू कर देना चाहिए। मेरे दोस्त, इसके लिए कोई और आसान तरीका या तकनीक नहीं है। फिर भी, चूँकि यह मूर्खों की पीढ़ी है, हम हमेशा जल्दी काम करने की तलाश में रहते हैं।

Machine Translated by Google

हमारे जीवन को बेहतर बनाने के लिए सुधार और हैक।

आप सोच रही होंगी कि रेणुका, इसका एकांतवास से क्या संबंध है?

मैं आपको एक बात बता दूँ। अगर आप दूसरों के नियमों पर चलते रहेंगे और उन लोगों से मार्गदर्शन लेंगे जो आपके बारे में कुछ भी नहीं जानते, तो आप जीवन में कभी कुछ अच्छा हासिल नहीं कर सकते।

आपका असली मार्गदर्शक आप ही हैं। आपका दिल जानता है कि क्या करना है और
आपका दिमाग यह पता लगाने में सक्षम है कि 'कैसे'।

लेकिन अगर आप अपने मन को दूसरों के विचारों और राय से भरते रहेंगे, तो आप भी उनके जैसे बन जाएँगे और उनकी तरह सोचने लगेंगे। आपमें ज़रा भी अनोखापन नहीं रहेगा। आप सोशल मीडिया और असल ज़िंदगी में जिन लोगों की बातें सुनते हैं, उनकी नकल बन जाएँगे।

इसीलिए वे कहते हैं, 'आप उन पांच लोगों के औसत हैं जिनके साथ आप सबसे अधिक समय बिताते हैं।'

मेरा सवाल यहाँ बहुत सीधा है। अगर आप उन पाँच लोगों का औसत हैं जिनके साथ आप सबसे ज़्यादा समय बिताते हैं, तो अगर आप खुद के साथ बिल्कुल भी समय नहीं बिताते, तो आप खुद का औसत कैसे बनेंगे? अगर आप उस व्यक्ति जैसे बन जाते हैं जिसके साथ आप सबसे ज़्यादा समय बिताते हैं, तो क्या इसका मतलब है कि आप अपने असली स्वरूप से दूर जा रहे हैं क्योंकि आप खुद के साथ बिल्कुल भी समय नहीं बिताते?

शायद, जॉर्जिया ओ'कीफ़ जैसे कलाकार शुरू से ही यह जानते थे। वे सभी जानते थे कि असली कला रचने के लिए, उन्हें पहले खुद के प्रति सच्चा होना होगा।
इसलिए वे एकांतवास चुनते हैं।

हम पहले ही जान चुके हैं कि अकेलापन अभिशाप क्यों नहीं है और हमें कैसे ऐसा मानने के लिए बहकाया गया। लेकिन आपको यह भी सीखना होगा कि सच्ची कला रचने का एकमात्र तरीका एकांत ही है। हाँ, आप और मैं सब कुछ और सबको छोड़कर मेक्सिको नहीं जा सकते। लेकिन आप और मैं सचेत रूप से खुद के साथ कुछ समय बिताने का चुनाव कर सकते हैं ताकि हम खुद जैसे बन सकें। कम से कम हम अपने असली व्यक्तित्व के प्रतिबिंब को छू सकें और अपने मन की विलासिता का अनुभव कर सकें।

आइए सबसे पहले जानें कि आप एकांत का अभ्यास कैसे कर सकते हैं (और क्यों) और फिर आप अपने अकेलेपन का उपयोग स्वयं को विकसित करने के लिए कैसे कर सकते हैं।

Machine Translated by Google

1. पचाएँ, प्रतिबिंबित करें, और रीसेट करें ठीक है अजीब

सवाल है, लेकिन मुझे ईमानदारी से बताएं, क्या आपके साथ कभी ऐसा हुआ है कि किसी ने आपको अपना पसंदीदा भोजन दिया और आपने अपने शरीर की क्षमता से अधिक खा लिया?
और फिर आपको इतना घुटन महसूस होने लगे कि साँस लेना भी मुश्किल हो जाए। अब अगर कोई आपको ऐसे में 10 किलोमीटर चलने को कहे, तो क्या आप चल पाएँगे?

शायद नहीं। और मैं यह बात अपने अनुभव से कह रहा हूँ।

हमारे दिमाग के साथ भी कुछ ऐसा ही होता है। ज़्यादा खाने से आप थका हुआ, सुस्त या थका हुआ महसूस कर सकते हैं। और अगर आप जंक फ़ूड खाते हैं, तो कभी-कभी इससे उल्टी, पेट दर्द या इससे भी बदतर फ़ूड पॉइज़निंग भी हो सकती है। कुल मिलाकर, यह बिल्कुल ज़ाहिर है कि आप जो खाते हैं, वही पैदा करते हैं। आसान शब्दों में, जंक इन, जंक आउट। तो, यह कहना सही होगा कि रोज़ाना बर्गर, पिज़्ज़ा और फ़्राइज़ खाने से आप स्वस्थ शरीर की उम्मीद नहीं कर सकते, है ना?

तो, आप इतना तो समझ ही गए होंगे। अच्छा, बढ़िया।

मुझे उम्मीद है कि आप यह भी समझ गए होंगे कि आप अपने शरीर को लगातार दो घंटे तक खाने के लिए मजबूर नहीं कर सकते। मतलब, यह एक बेतुका सवाल है, लेकिन मैं बस यह सुनिश्चित कर रहा हूँ कि हम एक ही बात पर ध्यान दें। आप खाते हैं, पेट भरा हुआ महसूस करते हैं और फिर अगले 4-5 घंटों तक कुछ नहीं खाते, जब तक कि आपको फिर से भूख न लग जाए, है ना?

तो फिर, आप अपने दिमाग को कूड़ेदान की तरह क्यों इस्तेमाल करते हैं? आप लगातार (सोशल मीडिया/वीडियो/किताबों के ज़रिए) कंटेंट क्यों खाते रहते हैं जैसे आपका दिमाग घंटों तक उसे लगातार झेल सकता है? आप अपने दिमाग से रचनात्मक काम करने की उम्मीद क्यों करते हैं जबकि वह इतना कचरा से भरा है कि सीधे सोचना भी आपकी क्षमता से बाहर लगता है?

जैसे जंक फ़ूड खाने से आपको एब्स और स्वस्थ शरीर नहीं मिलता, वैसे ही जंक फ़ूड खाने से आप ज़्यादा स्मार्ट नहीं बनेंगे। और जैसे आप अपने शरीर को घंटों तक खाना नहीं खिलाते, वैसे ही आप अपने दिमाग को जानकारी और ज्ञान नहीं दे सकते, वरना यह आपकी मानसिक शक्ति का हर कण चूस लेगा और आपके दिमाग को सुस्त या सुस्त बना देगा।

मुझे नहीं पता कि इसे और आसान कैसे बनाया जाए, लेकिन आपका दिमाग आपको वही देगा जो आप उसे देंगे। जंक इन, जंक आउट। और लगातार घंटों तक अपने दिमाग को खिलाने से, आप अपनी बुनियादी मानसिक क्षमता को नष्ट कर देंगे। जैसे आपके शरीर को आपके द्वारा खाए गए भोजन को पचाने के लिए समय चाहिए, वैसे ही आपके दिमाग को भी आपके द्वारा खाए गए भोजन को पचाने के लिए समय चाहिए।

और वह समय 'सचेत एकांत' का समय होता है, जहाँ आप अकेले बैठकर अपने दिमाग को बिना किसी व्यवधान या बाहरी शोर के, जो कुछ भी आपने खाया है उसे पचाने देते हैं। इतनी सारी जानकारी और सामग्री मौजूद है, इतनी सारी सलाह और तरकीबें, और इतने सारे लोग और उनकी अपनी अलग-अलग राय और धारणाएँ हैं कि अगर आप इस पर लगाम नहीं लगाएँगे, तो आप इस विशाल सागर में डूब जाएँगे। हम बाहरी दुनिया से लगातार जानकारी ग्रहण करते रहते हैं। लेकिन हम

अपने दिमाग को कभी भी इतना आराम नहीं देते कि हम जो कुछ भी खा रहे हैं उसे पचा सकें। आप इतनी सारी सूचनाओं, राय और आंकड़ों से घिरे रहते हैं कि आपको खुद भी पता नहीं चलता कि आपके दिमाग में क्या चल रहा है। हम कोई प्रभावशाली बात या प्रभावशाली ढंग से कही गई बात सुनते हैं और बिना दिमाग लगाए उस पर यकीन करने लगते हैं। इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि सामग्री क्या है, सकारात्मक या नकारात्मक। महत्वपूर्ण बात यह है कि आप अब और नहीं सोचते। यूट्यूबर, पॉडकास्टर, लेखक या सोशल मीडिया इन्फ्लुएंसर भी इंसान हैं, भगवान नहीं। इसलिए, यह ज़रूरी नहीं है कि वे जो कहते हैं वह आपके जीवन के लिए सही या उपयुक्त हो। जो आपको समझ में नहीं आता, उसे हटा दें। केवल सामग्री का उपभोग न करें और कहें, 'हे भगवान, क्या वीडियो या क्या पॉडकास्ट है' किसी भी सलाह या विचार को अपने मन में बिठाने से पहले सोचें

आपका विचार।

अगर आप अपने मन को कभी अकेला नहीं छोड़ते और उसे लगातार कचरे और दूसरों की राय से भरते रहते हैं, तो आप अपनी बाहरी दुनिया के एक समूह के अलावा कुछ नहीं रह जाएँगे।

Machine Translated by Google

आपके अंदर भी एक दुनिया है जिसकी आपको यात्रा और अन्वेषण करना है। आपके मन की भी एक अनोखी विचार प्रक्रिया और राय है जिस पर आपको ध्यान देना चाहिए। बताइए, अगर आप अपने अंदर की आवाज़ को सुनने के लिए कभी अकेले नहीं बैठेंगे, तो आप कभी कैसे जान पाएँगे कि आपके अंदर क्या चल रहा है?

जब आप अकेले होते हैं और दुनिया से कटे होते हैं तो आपके मन में जो विचार आते हैं, वे वास्तव में यह दर्शाते हैं कि आप कौन हैं, आपके लिए क्या मायने रखता है, और आपकी विचार प्रक्रिया क्या है।

अकेले बैठना मुश्किल है। मुझे पता है। खासकर उन लोगों के लिए जिन्हें बेवकूफ़ाना TikTok वीडियो पर हँसने का अच्छा-खासा अभ्यास है, जिनका एक सेकंड बाद कोई मतलब नहीं रह जाता।
आपने अपने दिमाग को सस्ते मनोरंजन पर जीने की ट्रेनिंग दे दी है। आपने अपने दिमाग को सोशल मीडिया पर स्क्रॉल करते हुए दो घंटे और बर्बाद करने की ट्रेनिंग दे दी है। जब आप घंटों मोबाइल स्क्रीन देखते हैं तो आपको थकान महसूस नहीं होती, लेकिन जब पढ़ाई, नई चीज़ें सीखने या असली काम करने की बात आती है तो आपको थकान महसूस होती है। तब आपका ध्यान भटक जाता है। क्यों? क्योंकि चीज़ें ऐसी ही बनी हैं। आपको सोशल मीडिया पर देखे जाने वाले बेतुके चुटकुलों पर हँसने या ट्रेंडिंग वीडियोज़ में खोए रहने की ज़रूरत नहीं है। इसलिए सोशल मीडिया का आनंद लेना आसान है। और यही वजह है कि आपकी मानसिक मांसपेशियाँ कमज़ोर हो रही हैं।

"आप और मैं हर दिन ध्यान केंद्रित न करने का अभ्यास कर रहे हैं।"

इसे पुनः पढ़ें.
मैं बस इतना कह सकता हूँ कि शुरुआत में अकेले बैठना मुश्किल होगा। लेकिन यही समय की ज़रूरत भी है। आपको अपने दिमाग को जो कुछ भी आपने पढ़ा है उसे पचाने का समय देना होगा। जो ज़रूरी है उस पर विचार करें और जो ज़रूरी नहीं है उसे हटा दें। ताकि आपके दिमाग को फिर से खाने के लिए पर्याप्त जगह मिल सके। आपको अपने दिमाग को रीसेट करने का समय देना होगा और उसे कुछ देर के लिए अकेला छोड़ना होगा ताकि आप अपनी एक अनोखी, कलात्मक और सिर्फ़ अपनी ही दुनिया बना सकें। आपको एकांत में बैठना होगा, अपनी संगति से मिलने वाली आज़ादी का अनुभव करना होगा और अपने दिमाग को बाहरी दुनिया के शोर से थोड़ा आराम देना होगा। वरना, जैसा कि मैंने पहले कहा, आप अपने आस-पास के माहौल का औसत बनकर रह जाएँगे। खुद के साथ बिताया गया समय आपको कचरा छानने, अपनी राय बनाने, अपने विचारों का विश्लेषण करने और अपनी मान्यताओं का अध्ययन करने में मदद करेगा। सरल शब्दों में,

"अपने मस्तिष्क को प्रतिदिन डिटॉक्स करें।"

Machine Translated by Google

2. बोर होने की कला जब मैं एक लेखक के रूप में

अपनी यात्रा शुरू कर रहा था, तो मैं प्रसिद्ध लेखकों के साक्षात्कार देखता और पढ़ता था। और उन सभी में एक बात समान थी। वे सभी कहते थे कि सबसे अच्छे विचार उनके दिमाग में तब आते हैं जब वे उन्हें खोज नहीं रहे होते या कुछ भी नहीं कर रहे होते। सिर्फ़ लेखकों से ही नहीं, अगर आप किसी भी रचनात्मक या कलात्मक व्यक्ति से पूछें, तो आपको यही जवाब मिलेगा। और मुझे हमेशा यही लगता था कि यह असंभव है, जब तक कि मेरे साथ ऐसा नहीं हुआ।

हम हमेशा व्यस्त रहते हैं। एक के बाद एक काम। एक के बाद एक ईमेल। एक के बाद एक वीडियो। एक के बाद एक विचार। यह चक्र कभी खत्म नहीं होता। हम कभी यह सोचने के लिए रुकते नहीं कि हम क्या बन रहे हैं, क्या खो रहे हैं, क्या सोच रहे हैं, या हमारी विचार प्रक्रिया क्या है। जब आप बिना सोचे-समझे, बाहरी जानकारी लेते रहते हैं, तो आप अपने आस-पास के माहौल के जैसा ही सोचते, सोचते और बनते हैं। और फिर आप रचनात्मक विचारों की कमी की शिकायत करते हैं।

जब मैंने ज़्यादा समय अकेले बिताना शुरू किया, तो मैंने अपने दिमाग को आराम दिया ताकि वह आराम कर सके और अपने दिमाग में जमा अनावश्यक जानकारी को साफ़ करते हुए खुद को तरोताज़ा कर सके। और यकीन मानिए, सबसे अप्रत्याशित पलों में, मुझे ऐसे खूबसूरत विचार आने लगे जिनके बारे में मैंने कभी सोचा भी नहीं था कि मेरे जैसे इंसान के लिए ये संभव हो सकते हैं (मैं खुद को बेवकूफ़ समझता था इसलिए...)

एक शांत मन ही ज़्यादा विचार उत्पन्न करता है, बजाय उस भरे हुए मन के जो इतना भरा हुआ है कि (तनाव के रूप में) उल्टी कर सकता है। अगर आप अपने दिमाग को हर समय कुछ न कुछ खिलाते रहते हैं, तो आप अपने दिमाग को उस जानकारी को पचाने के लिए कोई जगह नहीं छोड़ रहे हैं। यह सिद्ध हो चुका है कि आपके दिमाग को उस जानकारी को संसाधित करने के लिए समय चाहिए।

और जब कोई अंतराल नहीं होता, तो दिमाग में सब कुछ गड़बड़ हो जाता है। यही वजह है कि कुछ लोग हर समय थका हुआ महसूस करते हैं, ध्यान केंद्रित नहीं कर पाते और रचनात्मकता उनकी पहुँच से दूर लगती है।

भारी तनाव और कामों की लंबी सूची से भरी इस दुनिया में, कुछ भी न करने के लिए समय निकालना मुश्किल हो सकता है। और यही सबसे बड़ी वजह है कि आपको कुछ न करने के लिए भी समय निकालना चाहिए। एलिज़ाबेथ गिल्बर्ट की किताब "ईट, प्रे, एंड लव" में, वह एक इतालवी अवधारणा प्रस्तुत करती हैं: डोल्से फ़ार निएंटे, यानी 'कुछ न करने की मिठास'। कुछ न करने का मतलब है बिल्कुल कुछ न करना। न मोबाइल, न सोशल मीडिया। न किताब, न गपशप। बस आप उस पल में, बिना किसी छिपे मकसद के। इसका मतलब है धीमा होना, अपने दिमाग को इधर-उधर भटकाए बिना, और बस होना। कुछ न करने की मिठास या बोर होने की

कला मेरे लिए कुछ-कुछ वैसी ही है।

हमारी दुनिया सस्ते मनोरंजन से भरी पड़ी है। जैसे ही आपको बोरियत महसूस होती है, आप नेटफ्लिक्स खोल लेते हैं या सोशल मीडिया पर लोगों को नाचते या अजीबोगरीब हरकतें करते हुए देखते हैं। कुल मिलाकर, मनोरंजन आपकी उंगलियों पर है और आप इसे कभी भी पा सकते हैं। लेकिन यह आपको कमज़ोर और सुन्न बना रहा है।

हम व्यस्तता को सम्मान की निशानी मानते हैं। अगर हम काम नहीं कर रहे हैं, तो हम व्यक्तिगत विकास, यात्रा, उत्पादक कार्य, व्यवसाय शुरू करना, सीखना, आगे बढ़ना, सृजन आदि कर रहे हैं।

और व्यस्त न होना डरावना लगता है। कुछ लोगों के लिए इसका मतलब है कि उन्हें खुद से आमने-सामने मिलना पड़ता है, दूसरों के लिए इसका मतलब है खुद को किसी लायक न समझना, कुछ लोग परफेक्ट और उपयोगी न होने को बर्दाश्त नहीं कर पाते। जब हमारे पास खाली समय होता है तो यह ठीक नहीं लगता।

हमने अपने दिमाग को या तो चुप कराना या सुन्न करना सीख लिया है। हम या तो क्षणिक सुख या मनोरंजन का बोझ अपने ऊपर डाल लेते हैं या फिर कामों की एक लंबी सूची अपने चेहरे पर डाल लेते हैं ताकि हम हमेशा व्यस्त रहें। लेकिन हम यह नहीं समझते कि 'बोर होना भी एक कला है।' ऐसी दुनिया में जहाँ आपके पास आनंद लेने के लिए हज़ारों विकल्प मौजूद हैं, यह जानना भी एक कला है कि बिना कुछ किए कैसे पूरी तरह

संतुष्ट रहा जाए। इससे न सिर्फ़ आप अनावश्यक चीज़ों पर पूर्ण विराम लगाते हैं बल्कि अपने दिमाग को ज़रूरी चीज़ें भी देते हैं।

Machine Translated by Google

जब आप सचेत रूप से कुछ न करने का चुनाव करते हैं, तो आपको सुकून मिलता है, लेकिन आप आत्म-नियंत्रण भी सीखते हैं। ज़्यादातर लोग अपने ज़हरीले पूर्व-साथी या दोस्तों के पास वापस चले जाते हैं क्योंकि वे ज़िंदगी में कोई मज़ा न होने का विचार बर्दाश्त नहीं कर पाते। लोग बोरियत महसूस करते हैं इसलिए वे नंगेपन को

स्वीकार कर लेते हैं।
दूसरों से न्यूनतम। लेकिन क्यों?

बोर होना एक तरह का ध्यान है। आप कुछ नहीं करते। आप अपने साथ अकेले बैठते हैं। बस शर्त यह है कि आप अपने मन के प्रति सजग रहें। अपने मन को नकारात्मक सोच या आत्म-विनाशकारी विचारों की ओर न जाने दें। आप अपने मन को नियंत्रित करना सीखते हैं।

आप दूसरों के साथ रहने की अपनी इच्छा पर नियंत्रण करना सीखते हैं। आप सस्ते मनोरंजन की अपनी इच्छा पर नियंत्रण करना सीखते हैं। आप क्षणिक सुख को न छोड़ना सीखते हैं। इससे आत्म-नियंत्रण विकसित होता है। आप एक कलाकार की तरह ऊबना सीखते हैं। और फिर आपका मन आपको अद्भुत रचनात्मक विचारों से पुरस्कृत करता है। ऐसे विचार जिनकी आपने कभी उम्मीद भी नहीं की थी।

जब आप अपना सारा समय किसी काम में लगा रहे हों तो आपको अद्भुत विचार नहीं मिल सकते।
कुछ करते रहना और अपने मस्तिष्क को आपसे संवाद न करने देना।

बोर होने की कला का अभ्यास करने के पहले ही दिन आपको रचनात्मक विचार नहीं मिलेंगे। पहला दिन आपको समय की बर्बादी जैसा लगेगा और शायद आप मुझे कोसेंगे। आपका दिमाग आपको याद दिलाते हुए आपके साथ चालें चलेगा कि आप काफ़ी नहीं हैं या आपके अतीत की कोई बुरी बात याद दिलाएगा और देखते ही देखते आपका बोर होने का समय ज़रूरत से ज़्यादा सोचने में बदल जाएगा। लेकिन यहीं आपको एक कलाकार बनना सीखना होगा।

जैसे-जैसे आप बोर होने की कला का अभ्यास करते हैं, आप अपने मन को अपने भीतर की विशिष्ट दुनिया में विचरण करने के लिए स्वतंत्र छोड़ देते हैं, और इस बात से पूरी तरह अवगत रहते हैं कि आपका मन आपको कहाँ ले जा रहा है। जब आपको एहसास होता है कि आपका मन आपको नीचे खींच रहा है, तो आप नियंत्रण वापस ले लेते हैं और शायद, सचेत रूप से किसी और चीज़ के बारे में सोचने का चुनाव करते हैं जो आपके मन को शांत करे। यह एक कला है, इसलिए इसमें समय लगेगा। लेकिन यह न केवल आपको अधिक रचनात्मक बनाएगा, बल्कि यह आपको यह भी सिखाएगा कि आप अपने मन के स्वामी कैसे बनें, अपनी इच्छाओं को कैसे नियंत्रित करें, और अधिक धैर्यवान और शांत कैसे बनें।

पानी।

Machine Translated by Google

3. स्वयं से जुड़ना सीखें:

"अपने आप से जुड़े रहना सीखना एक कला है, इस दुनिया में जहां हर कोई दूसरों में अपना घर ढूंढ रहा है।"

मैं थोड़ा रूखा लग सकता हूँ, लेकिन ज़िंदगी की एक सच्चाई है, 'कुछ भी हमेशा के लिए नहीं रहता।' आज आप जिन लोगों से प्यार करते हैं, वे आपको छोड़ देंगे या आपको उन्हें छोड़ना पड़ सकता है या वे बदल सकते हैं। लोग चौबीसों घंटे आपके साथ नहीं रह सकते। हमने एक ऐसी दुनिया बना ली है जहाँ सफलता पाने के लिए परिवार और दोस्तों से मीलों दूर जाना पड़ता है। नई नौकरी के लिए नए शहर में जाना या कॉलेज के लिए घर छोड़ना। ज़िंदगी और लोग बदलते रहते हैं।

हमारी प्राथमिकताएं बदल जाती हैं।

और उस स्थिति में, यदि आपने कभी यह नहीं सीखा कि 'अपने आप से कैसे जुड़े रहें', तो आप जब भी कोई आपको छोड़ कर जाता है तो आप अकेलापन महसूस करने लगते हैं।

आपको अपने प्रियजनों के लिए अपना दिल खुला रखना चाहिए ताकि वे आपके पास आ सकें और आपको प्यार का एहसास दिला सकें। आपको अपने प्रियजनों की संगति का आनंद लेना चाहिए। लेकिन आपको यह भी सीखना चाहिए कि 'अपनी संगति का आनंद कैसे लें।'

उदाहरण के लिए, मेरा एक मित्र पिछले 5 वर्षों से एक रिश्ते में है। उसकी ज़िंदगी उसके बॉयफ्रेंड के इर्द-गिर्द घूमती है। उसके बॉयफ्रेंड को दूसरे शहर में शिफ्ट होना पड़ा, जो उससे लगभग 12 घंटे की ड्राइव पर है। उसने कल मुझे फ़ोन किया और कहा, 'मुझे नहीं पता कि उसके बिना क्या करूँ। मेरी ज़िंदगी उसके इर्द-गिर्द घूमती है और अब जब वह दूर है, तो मैं बहुत खाली महसूस कर रही हूँ।' मैं आपसे भी वही कहूँगी जो मैंने उससे कहा था।

"अपने जीवन को एक बगीचे की तरह बनाएँ जहाँ आपके पास हर तरह के लोग, रुचियाँ और शौक हों ताकि आपके पास हमेशा कोई न कोई ऐसा व्यक्ति हो जिससे आप प्यार कर सकें और प्यार पा सकें। ऐसे दोस्त बनाएँ जिन्हें आप पसंद करते हों, अपने शौक का आनंद लें, अपने पौधों को पानी दें और अपने पालतू जानवरों से प्यार करें। ऐसी चीज़ें बनाएँ और अपने आस-पास ऐसे रिश्ते बनाएँ जो आपको उत्साहित रखें ताकि प्यार हर रूप में हमेशा आपके आस-पास रहे। इस तरह ज़िंदगी और भी रंगीन हो जाएगी।"

दूसरों के साथ रहने की ज़रूरत महसूस किए बिना, खुद से जुड़ना सीखें। जहाँ ज़रूरत है, वहाँ समझौता है। आप कम में भी समझौता कर लेंगे। लेकिन जब आप खुद से संतुष्ट होते हैं, तो दूसरों के साथ रहना आपकी हताशा से नहीं, बल्कि एक-दूसरे के लिए प्यार और परवाह पर आधारित एक सच्चा और सच्चा रिश्ता होगा। ऐसे लोग जिन्हें आप चुन सकते हैं, बजाय इसके कि आप दूसरों की दया पर निर्भर रहें।

और अगर आप सीखना चाहते हैं कि कैसे अपने जीवन से संतुष्ट रहें और एक ऐसा जीवन बनाएँ जिससे आपको खुद पर गर्व हो, तो आइए अपने अकेले समय का उपयोग अपने विकास के समय में करना सीखें। चलिए, हम ऐसा करें?

Machine Translated by Google

अध्याय 6 - अकेलेपन को विकास काल में बदलें

एक दिन मैं गार्डन स्पेल्स पढ़ रहा था और मुझे उस किताब का एक उद्धरण बहुत पसंद आया, जिसमें कहा गया है, "आप वही हैं जो आप हैं, चाहे आपको यह पसंद हो या नहीं, तो फिर इसे पसंद क्यों न करें?"

मेरा मानना है कि यह उद्धरण हमारे जीवन के सभी क्षेत्रों में सत्य है।

आप अकेले हैं, चाहे आपको यह पसंद हो या नहीं, तो फिर इसे पसंद क्यों न करें?

और अगर आपको किसी चीज़ को पसंद करने की कोई वजह नहीं मिल रही है, तो कुछ पैदा कर लीजिए। आप ज़िंदगी से यह उम्मीद नहीं कर सकते कि वह आपको खुश, प्रसन्न और सफल होने के लिए कोई वजह देगी। अगर आप कुछ चाहते हैं, तो उसे हासिल कीजिए।

कॉलेज के बाद जब मैं अपने शहर वापस आया, तो मुझे कुछ भी नहीं पता था। मुझे नहीं पता था कि मेरा जुनून क्या है और मैं उससे कैसे गुज़ारा करूँगा। मैं अकेला था, बिना किसी ख़ास हुनर के कुछ हासिल करने के लिए बेताब, अपनी काबिलियत साबित करने का सामाजिक दबाव चौबीसों घंटे मेरे सिर पर मंडरा रहा था और कोई भी ऐसा नहीं था जिससे मैं अपनी भावनाओं को साझा कर सकूँ। उन कुछ हफ़्तों के दौरान, मैं आत्म-संदेह और दया से इतना घिरा रहा।

आज जब मैं यह पुस्तक लिख रहा हूँ, यदि मैं पीछे मुड़कर देखता हूँ, तो पाता हूँ कि मेरे जीवन में केवल एक ही व्यक्ति की कमी थी, वह मैं ही था।

और यह सिर्फ मेरे साथ ही नहीं बल्कि आपके साथ भी है।

जब दूसरों का साथ देने की बात आती है, तो हम उनके साथ खड़े होते हैं। जब दूसरों को प्रोत्साहित करने की बात आती है, तो हम किसी तरह एक बेहतरीन भाषण देते हैं जो किसी टेडटॉक में शामिल होने लायक होता है। जब दूसरों को जीवन के सकारात्मक पक्ष की ओर वापस लाने की बात आती है, तो हम सभी अंशकालिक प्रेरक वक्ता बन जाते हैं। लेकिन, जब खुद का साथ देने की बात आती है, तो हम किसी तरह 'ज्ञान' का हर अंश पीछे छोड़ देते हैं और खुद को आत्म-विनाश की एक अंधेरी सुरंग में धकेल देते हैं।

आपमें और मुझमें इतना साहस क्यों नहीं है कि हम अकेले खड़े हो सकें?
किसी ने हमें पहले अपने मित्र बनना सिखाया?

खैर, अगर कोई और नहीं, तो आज मैं आपको बताता हूं कि आपका दोस्त कैसे बनें और कैसे आप अपने अकेले समय का उपयोग इसे अपने विकास काल में बदलने के लिए कर सकते हैं।

Machine Translated by Google

अध्याय 7 - एक नई सर्वश्रेष्ठ कली बनाएँ

मैं 20 वर्ष की हूं और समाज द्वारा तय किए गए मानक के अनुसार, मुझसे अपेक्षा की जाती है कि मैं सिर्फ मौज-मस्ती करूं, अनजान लड़कों के साथ डेट करूं, ऐसे गाने पर नाचूं जो मुझे समझ में न आए और इसे जीवन जीना कहूं।

लेकिन सुनो, मुझे ये सब नहीं चाहिए। मैं उस तरह का इंसान हूँ जो कामयाब होना चाहता है, जो चाहे वो सब पाना चाहता है, पैसा कमाना चाहता है, लेकिन साथ ही, मैं स्कॉटलैंड के एक छोटे से गाँव में आराम से ज़िंदगी जीना चाहता हूँ। कमाल है, है ना?

हालांकि, जैसा कि मैंने कहा, सफलता का मार्ग एकाकी है और आप या तो हर दूसरे दिन अपने दोस्तों के साथ घूमना चुन सकते हैं या आप अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए केंद्रित हो सकते हैं। हो सकता है कि आपके दोस्तों के लक्ष्य आपके जैसे न हों। या जब आप पढ़ाई करना चाहते हैं और वे मौज-मस्ती करना चाहते हैं, तो आपको एक को चुनना होगा। बस स्पष्ट करने के लिए, मेरे पास अपने गृहनगर वापस आने के बाद ज्यादा विकल्प नहीं थे, इसलिए जाहिर है, मैंने बाद वाले विकल्प को चुना। मैंने अपने लक्ष्यों के लिए खुद को समर्पित करने का फैसला किया। मैंने अपने सपनों के लिए जीने का फैसला किया। मैंने अपनी काल्पनिक दुनिया को अपनी वास्तविकता में बदलने का फैसला किया। मैंने एक ऐसे दोस्त से दोस्ती करने का फैसला किया जो तब तक मेरे साथ रहेगा जब तक मैं चाहूँ। एक दोस्त जो मुझे मेरे लक्ष्यों के करीब पहुँचने में मदद करेगा। एक दोस्त जो मुझे हर

दिन। और वह दोस्त आज भी ज़िंदगी के हर मोड़ पर मेरे साथ है। दोस्ती निभाना मुश्किल ज़रूर है, लेकिन हर कोशिश सार्थक है। और मैं आपसे भी कह रहा हूँ कि आप मेरे दोस्त से दोस्ती कर लें। आप अभी से दस गुना ज़्यादा खुश रहेंगे। जानना चाहते हैं कि वह नया दोस्त कौन है?

मैं आपसे अपने लक्ष्यों और सपनों, सफलता और उपलब्धियों के साथ दोस्ती करने के लिए कह रहा हूँ। मैं आपसे खुद से एक नई शुरुआत करने के लिए कह रहा हूँ। मैं आपसे अपने अकेले समय को एक बेहद कामयाब व्यक्ति की नज़र से देखने और यह सोचने के लिए कह रहा हूँ कि वे अपने समय का उपयोग कैसे करेंगे। और अगर आप इसके बारे में सोचें, तो यह न तो अकेलापन है और न ही एकांत। यह बस समय है। आप इसे कैसे देखते हैं, यह तय करेगा कि इसे किस तरह का लेबल देना है। और यह लेबल आपकी मानसिकता पर निर्भर करता है।

तो हाँ, मैं आपसे अपनी सोच बदलने के लिए कह रहा हूँ। अकेलेपन के बारे में अपनी धारणा बदलिए। इसे अपने भविष्य के संस्करण के नज़रिए से देखिए, जो बेहद कामयाब है और आपसे उम्मीद करता है कि आप इस समय का इस्तेमाल खुद को निखारने, अपने सपनों पर काम करने, एक-एक कदम अपने सपनों की दुनिया के करीब पहुँचने और यह सोचकर खुद को सशक्त महसूस करने में करें कि आप अपने अकेले समय में अपने लिए क्या-क्या कर सकते हैं। सच कहूँ तो यह इतना आसान है।

जैसा कि मैंने इस अध्याय की शुरुआत में कहा था, अकेले रहना अब आपकी हक़ीक़त है, तो क्यों न इसे ऐसे मोड़ दिया जाए कि आप अपने अकेलेपन से प्यार करने लगें? क्यों न आप इसे ऐसे मोड़ दें कि अकेले रहना एक अवसर, एक विलासिता, एक ऐसी जीवनशैली लगे जो आपको अपने खेल को बेहतर बनाने में मदद करे?

तो हाँ, मैं आपसे सफलता के साथ दोस्ती करने के लिए कह रहा हूँ। मैं आपसे अपने सपनों को अपना सबसे अच्छा दोस्त बनाने के लिए कह रहा हूँ। अपने नए दोस्त के साथ आत्म-सुधार की एक श्रृंखला शुरू करें और अपने लक्ष्यों की ओर बढ़ते हर कदम के साथ, हर छोटी उपलब्धि आपकी सूची में एक नई याद जोड़ने जैसी होगी।

और यह सब आपको प्रेरणादायक लग सकता है, लेकिन सवाल फिर वही आता है कि कैसे? शुरुआत कैसे और कहाँ से करें? खैर, एक बार जब आप सफलता के दोस्त बनने के लिए तैयार हो जाएँ, तो पन्ना पलटें और अपने नए दोस्त का ध्यान खींचने की कुछ कोशिशें करें।

Machine Translated by Google

अध्याय 8 - एक स्वप्निल जीवन योजना का निर्माण

"यदि आप नहीं जानते कि आप कहाँ जाना चाहते हैं, तो आप वहाँ कैसे पहुँचेंगे?"

हर कोई सफल होना चाहता है। हर कोई अपने सपनों की ज़िंदगी जीना चाहता है।
हर कोई कुछ बड़ा हासिल करना चाहता है। हर कोई ब्रह्मांड में अपनी छाप छोड़ना चाहता है।

लेकिन अगर मैं आपसे (या आप अपने आस-पास किसी से भी) पूछूँ कि आपके लिए सफलता क्या है, तो या तो आपके पास कोई जवाब नहीं होगा या फिर आप कहेंगे, "अच्छा, मैं बहुत सारा पैसा कमाना चाहता हूँ, एक अच्छे आलीशान घर में रहना चाहता हूँ, अपने माता-पिता और प्रियजनों को एक आरामदायक ज़िंदगी देना चाहता हूँ, दुनिया भर में घूमना चाहता हूँ और खुश रहना चाहता हूँ।" यह कितना मज़ेदार और दुखद है। अगर हम सब अलग-अलग हैं, तो हमारे सपनों का जीवन बिल्कुल एक जैसा कैसे हो सकता है?

क्योंकि हम जोकर हैं। ओह, अगर यह कठोर लगे तो माफ़ करना, लेकिन मैं थोड़ा सच बोलना चाहता था। आपको और मुझे यह यकीन दिलाया जाता है कि सफलता का मतलब है एक बड़ा घर, ढेर सारा पैसा और छुट्टियों की खूबसूरत तस्वीरें। और चिंता मत करो, मैं उन लोगों में से नहीं हूँ जो आपको बताएँगे कि कुछ तो है।

पैसा कमाने के सपने देखना क्या ग़लत है? नहीं, डार्लिंग, मुझे पैसों से प्यार है।
लेकिन!

समस्या यह है कि आप और मैं जोकरों जैसा व्यवहार कर रहे हैं। हम सत्ता में बैठे लोगों की हर बात मान रहे हैं। हमें लगता है कि अगर हमारे पास वो नहीं है जो सबके पास है, तो हम कुछ खो रहे हैं और हमारा अगला लक्ष्य वो एक चैनल बैग, इटली की एक ट्रिप, एक खूबसूरत पार्टनर जो एफिल टावर के सामने आपको प्रपोज़ करे, एक प्यारा सा बच्चा जो बाकियों से ज़्यादा समझदार हो, और ऐसी ही और भी बकवास चीज़ें हासिल करना होना चाहिए।

समस्या यह नहीं है कि हम कुछ खास चीज़ें पाना चाहते हैं। समस्या यह है कि हम कुछ ऐसा पाना चाहते हैं जो सबके पास है ताकि हम गरीब, मूर्ख या अजीब न लगें।
समस्या यह है कि हम अपने जीवन को उन सस्ते सपनों का एक संग्रह बना रहे हैं जिनकी कल्पना हर कोई करता है और भौतिकवादी बकवास जो हर किसी के पास है। समस्या यह है कि हम खुद से यह नहीं पूछते कि हम जीवन में क्या चाहते हैं, हम अपने आस-पास के सबसे सफल व्यक्ति की नकल करने की कोशिश करते हैं ताकि हम भी 'सफल' बन सकें।

और मैं इसे एक सुनियोजित व्यवस्था कहता हूँ जिसने हमसे सोचने की बुनियादी क्षमता ही छीन ली है। और अगर आपको सबूत चाहिए तो; आप कहते हैं कि आप सफल होने के लिए ढेर सारा पैसा कमाना चाहते हैं। ठीक है, डार्लिंग।

खुद के साथ शांति पाने के लिए आपको कितने पैसों की ज़रूरत है? खुद को सफल कहलाने के लिए कितना पैसा काफी है? क्या आपके पास इस लक्ष्य के एक प्रतिशत करीब पहुँचने की कोई योजना है? अगर आपका सपना $10,000 प्रति माह कमाना है, तो क्या आपके पास पहले $100 कमाने की कोई योजना है? या क्या आपको लगता है कि एक दिन जादुई तरीके से आप शून्य से $10,000 तक पहुँच जाएँगे? और अगर आप इस जादू में विश्वास करते हैं, तो क्या आपके पास इस जादू को हकीकत में बदलने की कोई तरकीब या तरकीब है?

और जानते हो, मान लीजिए कि आप एक संत हैं और आपका लक्ष्य पैसा कमाना नहीं, बल्कि जीवन में शांति और मानसिक स्थिरता पाना है। ठीक है, प्रिये। मानसिक स्थिरता के लिए आप क्या करते हैं? क्या आप ध्यान करते हैं और कितनी देर तक? क्या आप कभी-कभार सिर्फ़ अपने दिमाग़ को हज़ारों विचार फेंकने के लिए कोसने के लिए ध्यान करते हैं या आप रोज़ाना एक निश्चित समय पर एक निश्चित मंत्र/मार्गदर्शन का पालन करते हुए ध्यान करते हैं? क्या आप डायरी लिखते हैं या बस इस बारे में ज़्यादा सोचते रहते हैं कि आपका जीवन कितना अस्त-व्यस्त है?

देखिए, मेरा आपको बुरा महसूस कराने का कोई इरादा नहीं है। मैं तो बस आपको आपकी हकीकत से रूबरू करा रहा हूँ। अगर आप सोचते हैं कि सिर्फ़ 'सफल' होने की कल्पना और चाहत से आप सफल हो जाएँगे, वो भी तब जब आप सफल नहीं हैं, तो आप एक बुलबुले में जी रहे हैं।

Machine Translated by Google

जानें कि आपके लिए सफलता का क्या मतलब है.

यही वह वजह है जिसकी वजह से आपको अकेले रहने की ज़रूरत है। भले ही आपके आस-पास कुछ अच्छे लोग हों और आपकी ज़िंदगी खुशियों से भरी हो, आपको रोज़ाना कुछ समय अकेले रहना चाहिए ताकि आप बिना किसी के प्रभाव के स्वतंत्र रूप से सोच सकें। याद है मैंने पहले भाग में क्या कहा था?

जब आप अकेले होते हैं, तो आप सिर्फ़ एक ही सोच, एक ही राय और एक ही नज़रिए से निपट रहे होते हैं। और चूँकि आप कभी अकेले नहीं रहे या कम से कम कभी अकेलेपन को स्वीकार नहीं किया, इसलिए आपको पता ही नहीं चलता कि आप किसी भी चीज़ के बारे में क्या सोचते हैं। दुनिया जो भी आपके सामने लाती है, आप उसका अनुसरण और स्वीकार करते हैं।

यही एक वजह है कि मैंने ज़्यादा समय अकेले बिताना शुरू कर दिया। जब आप अकेले समय बिताते हैं, तभी आपको पता चलता है कि आपकी आत्मा असल में क्या चाहती है।

जब आपकी आत्मा आपसे बात करती है, तो वह बिना किसी हेरफेर के बोलती है, इसलिए आपको पता चल जाता है कि आप वास्तव में क्या चाहते हैं। मैं लोगों से मार्गदर्शन माँगना छोड़ चुका था। मैं उन लोगों में से एक था जो कभी भी खुद कोई फैसला नहीं ले पाता था। मैं अपनी राय को लेकर इतना कमज़ोर था कि अगर मेरे सामने दो विकल्प होते, तो मैं सिर्फ़ एक को चुनने में ही अनंत काल बिता देता। मैं उस दौर से गुज़रा हूँ। मैंने हमेशा लोगों से यह जानने की कोशिश की कि मेरे लिए क्या अच्छा है।

जब मैंने खुद को अकेले पाया और मेरे सामने कई सारे फैसले थे, तो मुझे एहसास हुआ कि मैं कितनी निर्भर हूँ। मुझे एहसास हुआ कि मुझे खुद पर इतना भरोसा नहीं है कि मैं पूरे आत्मविश्वास के साथ फैसले ले सकूँ। और काश ये सब सिर्फ़ मुझ तक ही सीमित होता।

हम भीड़ का अनुसरण क्यों करते हैं, इसका मुख्य कारण यह है कि हम अपने निर्णयों और विकल्पों पर भरोसा नहीं करते। हम हर कदम पर डरते हैं, इसलिए भीड़ पर भरोसा करना सुरक्षित लगता है। हम किसी नए रास्ते पर इसलिए नहीं चलते क्योंकि वह कम भीड़-भाड़ वाला या अकेला लगता है।

लेकिन अब बहुत हो गया। क्या आप भी दूसरों की तरह बनने की चाहत से थक नहीं गए हैं?

क्या आप खूबसूरत दिखने की इस दौड़ में शामिल होना छोड़ नहीं चुके हैं, जहाँ सुंदरता की एक अस्पष्ट, फिर भी सबके लिए एक जैसी परिभाषा है? क्या आप सफलता पाने की कोशिश करते-करते थक नहीं गए हैं, जब आप अपने रोज़मर्रा के जीवन में इस प्रक्रिया का आनंद नहीं ले पा रहे हैं?

और सबसे महत्वपूर्ण बात, क्या आपको यह डर नहीं है कि आप अपना पूरा जीवन वही करते हुए बर्बाद कर देंगे जो अन्य लोगों ने किया, और आपको यह एहसास होगा कि आपने कभी वह जीवन नहीं जिया या वह नहीं किया जो आप चाहते थे?

यदि आप इस पुस्तक से केवल एक बात सीखते हैं, तो उसे याद रखें,

"हर चीज़ की अपनी परिभाषा तय करना सीखो।
अपने जीवन को ऐसी इच्छा सूची मत बनाइये जो आपके अनुसार हर किसी के पास है।"

Machine Translated by Google

अपनी परिभाषाएँ परिभाषित करें

"जब आप नहीं जानते कि आप क्या चाहते हैं तो आप वह सब कुछ पाना चाहते हैं जो आपके पास है।"

चमकदार और चमकदार।"

ईश्वर इतने दयालु थे कि उन्होंने हम सभी को व्यक्तिगत मस्तिष्क का आशीर्वाद दिया, फिर भी हम यहां हैं। हमने अपने दिमाग को बंद कर दिया है और दुनिया हमसे जो अपेक्षा करती है, उसका आँख मूँदकर अनुसरण करते हैं। और फिर हम सोचते हैं, 'मैं खुश क्यों नहीं हूँ, जबकि मेरे पास वो सब कुछ है जिसका मैंने सपना देखा था? शायद मुझे भी, जैसा कि सब सुझाते हैं, एक कृतज्ञता सूची बनानी चाहिए ताकि मैं अपने आशीर्वादों को गिन सकूँ और खुद को याद दिला सकूँ कि मैं कितना भाग्यशाली हूँ।' डार्लिंग, अब समय आ गया है कि आप अपने दिमाग का बटन दबाएँ ताकि आपका आंतरिक प्रकाश आपका मार्गदर्शन कर सके।

और हम ऐसा कैसे करेंगे?

खैर, बहुत आसान है। जैसे हमने समाज के नियमों और तय परिभाषाओं का पालन करने का अभ्यास किया है, वैसे ही अब हम हर चीज़ के लिए अपने निजी नियम और परिभाषाएँ बनाना सीखेंगे। मेरा मतलब है, यह विडंबना ही है कि लोग हमेशा कुछ न कुछ निजी स्पर्श देने के लिए ढूँढ़ ही लेते हैं, यहाँ तक कि कॉफ़ी मग भी, लेकिन अपनी ज़िंदगी को भूल जाते हैं। लेकिन देर आए दुरुस्त आए, है ना?

कुछ दिन पहले, मैंने अपने इंस्टाग्राम अकाउंट पर रोज़मर्रा की ज़िंदगी में खुशी ढूँढ़ने के बारे में एक पोस्ट शेयर की थी। एक व्यक्ति ने कमेंट किया, और मैं उसे उद्धृत करता हूँ, 'मुझे अभी भी समझ नहीं आ रहा कि मुझे अपनी खुशी के लिए क्या करना चाहिए।' इससे पता चलता है कि हम खुद से कितनी दूर हो गए हैं। लोगों को ढूँढ़ने की होड़ में, हमने खुद को ही खो दिया है। और अगर आप उम्मीद कर रहे हैं कि मैं आपको खुशी या सफलता पाने में मदद करने के लिए कुछ तरीके या तकनीक बता सकता हूँ, तो मुझे माफ़ करना, आप इस किताब को जला सकते हैं। मैं आपको नहीं बता सकता कि आपको क्या करना चाहिए। मुझे नहीं पता कि आप कौन हैं, आपका इतिहास क्या है, क्या बात आपके दिल की धड़कनें तेज़ कर देती है, क्या बात आपके शरीर की नस-नस को खुशी देती है। मुझे इनमें से कुछ भी नहीं पता। कोई नहीं जानता। और अगर मैं आपको कुछ तरीके बता भी दूँ, तो शायद आप इस किताब को 5 स्टार देंगे और उस पल के लिए प्रेरित महसूस करेंगे। लेकिन कुछ दिनों बाद, आप इसे भूल जाएँगे। क्यों? क्योंकि यह आपसे नहीं आया, इसलिए यह आपके जीवन में फिट नहीं बैठता।

Machine Translated by Google

आपको बैठकर अपने लिए चीज़ें परिभाषित करनी होंगी। क्या आप खुश रहना चाहते हैं? बढ़िया, आपके लिए खुशी का क्या मतलब है? गहराई से सोचें और जानें कि कौन सी चीज़ें आपको खुश करती हैं और आप अपनी रोज़मर्रा की ज़िंदगी में खुशी की एक छोटी सी खुराक कैसे जोड़ सकते हैं। अपनी खुशी YouTube या किसी किताब में न ढूँढ़ें। इसे अपने दिल में ढूँढ़ें। क्या आप सफल होना चाहते हैं? बहुत बढ़िया। अब खुद से पूछें कि मेरे लिए सफलता का क्या मतलब है? आपकी सफलता की परिभाषा क्या है और आप अपनी सफल ज़िंदगी जीने की कल्पना कैसे करते हैं? क्या आप पेशेवर तौर पर सफल हैं या आप ज़िंदगी के हर क्षेत्र में सफलता चाहते हैं? सफलता की अपनी परिभाषा को अपना दिशासूचक बनाएँ। आप किसी और के नक्शेकदम पर चलकर अपनी ज़िंदगी नहीं बना सकते। आपका जीवन आपका खज़ाना है। आपका जीवन आपके हाथों में है। आपको ज़िम्मेदारी लेनी चाहिए और अपने लिए सब कुछ परिभाषित करना शुरू करना चाहिए। एक गुलाम की तरह जीना बहुत हो गया जो आँख मूँदकर हर बात का पालन करता है। हो सकता है कि आप दुनिया के असली राजा/रानी न हों, लेकिन आपका जीवन आपके कर्मों पर निर्भर करता है, इसलिए ऐसे व्यवहार करें जैसे आप इसके मालिक हों। अपने फ़ैसले ख़ुद लें।

हर चीज़ की अपनी परिभाषा बनाएँ। समाज से कुछ भी स्वीकार करने से पहले सोचें।
ईश्वर ने आपको जो बुद्धि दी है, उसका उपयोग करें। अपने भीतर झाँकें और अपना सच्चा मार्गदर्शन पाएँ। अब समय आ गया है कि आप अपने जीवन के स्वामी बनें। अब समय आ गया है कि आप अपने जीवन को एक व्यक्तिगत स्पर्श दें। और इसकी शुरुआत अभी से करें।

Machine Translated by Google

अध्याय 9 - कार्य योजना

आप अपने सपनों का जीवन तब तक नहीं बना सकते जब तक आपको यह पता न हो कि आपको अपने जीवन में अभी क्या पसंद नहीं है। आप अपना जीवन बदलना चाहते हैं। खैर, प्रिय, हर कोई चाहता है। लेकिन बड़ा सवाल यह है कि क्यों?

क्या आप मुझे दो कारण बता सकते हैं कि आप अपनी ज़िंदगी क्यों बदलना चाहते हैं? आपको अपने बारे में या अपनी ज़िंदगी में ऐसी कौन सी बात नापसंद है जो आपको अपनी ज़िंदगी बदलने के लिए उकसा रही है?

यदि आप दो मजबूत कारण नहीं बता सकते तो यह सब बस एक बकवास जैसा लगेगा।
मैं आपको एक प्रेरक भाषण दूंगा जिसे आप अगले 2 दिनों में भूल जाएंगे।
बिना यह जाने कि आप क्या बदलना चाहते हैं, आप क्या बदलने की दिशा में काम करेंगे?

आपको बैठकर एक सचेत सूची बनाने की ज़रूरत है कि 'ऐसी कौन सी चीज़ें हैं जो आपको अपने आप में या अपने जीवन में पसंद नहीं हैं।' यह जानना कि किन चीज़ों को बदलने की ज़रूरत है, आपके सपनों के जीवन की ओर पहला कदम है। यह स्पष्ट है कि आपका सपनों का जीवन आपके वर्तमान जीवन से अलग दिखता है। इसीलिए हम इसे 'सपनों का जीवन' कहते हैं, इसलिए खुद से पूछें कि आपके सपनों के जीवन और आपके वर्तमान जीवन में क्या अंतर है। केवल पेशेवर अंतर ही नहीं, बल्कि अपने जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में अंतरों का गहराई से विश्लेषण करें। जब मैं प्रत्येक क्षेत्र कहता हूँ, तो मेरा मतलब व्यक्तिगत, पेशेवर, भावनात्मक,

और मानसिक स्थिति में अंतर। जब मैं आपके जीवन के हर क्षेत्र की बात करता हूँ, तो मेरा मतलब है कि आपका सपनों का रोज़मर्रा का जीवन कैसा दिखता है। यह कोई अचानक होने वाली जादुई एक दिन की बात नहीं है।
एक दिन अपने सपनों का जीवन बनाने के लिए, आपको हर दिन अपने सपनों के संस्करण की तरह व्यवहार करना होगा। इसे तब तक बार-बार पढ़ें जब तक यह आपकी आत्मा में गहराई तक न उतर जाए।

जीवन एक दिन जादुई रूप से नहीं बदल जाता, आप अपने जीने का तरीका बदलते हैं
रोज रोज।

तो, मैं फिर से कह दूँ, थोड़ा रुकिए।
किसी शांत जगह पर बैठ जाइए। एक कागज़ लीजिए और उन पाँच चीज़ों को लिखिए जो आपको अभी अपनी ज़िंदगी में पसंद नहीं हैं। चाहे वो आपकी मौजूदा नौकरी हो या आपकी नींद का समय। कोई भी आपके लिए ये लिस्ट बनाने नहीं आ रहा है। आपको ये आज ही खुद करना होगा या फिर 70 साल की उम्र तक इंतज़ार करना होगा जब तक आप अपनी ज़िंदगी पर पछता न लें।

आप अपने सपनों के व्यक्ति नहीं बन सकते यदि आप यह कल्पना नहीं करते कि आपके सपनों का संस्करण कैसा दिखता है और यदि आप यह नहीं जानते कि आपके वर्तमान संस्करण में क्या गलत है।

और मैं तुम्हें एक राज़ की बात बता दूँ। कभी-कभी खुद पर कठोर होना ठीक है।
क्योंकि अत्यधिक आत्म-प्रेम आपको वास्तविकता से दूर ले जा सकता है, आप एक काल्पनिक बुलबुले में जीने लगेंगे। हम ऐसा नहीं चाहते। हम जो हैं उससे प्यार करना चाहते हैं और जो बनने की प्रक्रिया में हैं, उसके लिए उत्साहित होना चाहते हैं।

इसलिए, अपने साथ ईमानदार रहें। ऐसा दिखावा न करें कि 'ओह, मैं एक आदर्श व्यक्ति हूँ और मेरे जीवन में कुछ भी गलत नहीं है।' नहीं, प्रिये। यह विषाक्त आत्म-प्रेम है। आपका गहरा अंतर्मन जानता है कि आप क्या करने में सक्षम हैं और आप अपनी वास्तविक क्षमता से कम कैसे जी रहे हैं। यह अंतर आत्म-घृणा पैदा करता है। और इस अंतर को खुद के साथ ईमानदार बनकर भरा जा सकता है।

Machine Translated by Google

दूसरों से कुछ भी मांगने से पहले, स्वयं के प्रति

ईमानदार होना सीखें।

यह स्वीकार करने का साहस रखें कि आप ही अपने सारे सपनों को तोड़ रहे थे। उन झूठों के खिलाफ डटकर खड़े हों जो आपका दिमाग आप पर फेंकना चाहता है। आप अपने जीवन में ऐसे कई लोगों से मिलेंगे जो एक बात कहेंगे लेकिन उनके काम उससे मेल नहीं खाएँगे। आप ऐसे बहुत से लोगों से मिलेंगे जो आपसे झूठ बोलेंगे। हालाँकि आप इस पर नियंत्रण नहीं रख सकते कि दूसरे आपके साथ कैसा व्यवहार करते हैं, आप खुद के साथ ईमानदार होना सीख सकते हैं। दिल की गहराइयों में आप हमेशा जानते हैं कि आपके लिए क्या सबसे अच्छा है, आप समझ सकते हैं कि कब किसी व्यक्ति को छोड़ देना चाहिए क्योंकि आपका इस्तेमाल किया जा रहा है, आपको एहसास होता है कि आपने कब गलत किया और कब आपके साथ गलत हुआ, फिर भी बस अपने कम्फर्ट ज़ोन में रहें और चीजों को वैसे ही रहने दें जैसे वे हैं, आपका दिमाग आपके साथ चालें चलेगा। आप खुद को काम शुरू न करने, किसी व्यक्ति को एक और मौका देने, या सोमवार तक जंक फ़ूड खाते रहने के लिए मनाने के लिए बड़े-बड़े बहाने बनाएंगे। ऐसा इसलिए है क्योंकि खुद के साथ ईमानदार होना सबसे मुश्किल काम है। आपको अपने सबसे बुरे डर को जीना पड़ता है और चीजों को बेहतर बनाने के लिए काम करने के अलावा आपके पास कोई विकल्प नहीं बचता। फिर भी खुद के साथ ईमानदार होना आपके जीवन को कहीं अधिक संतोषजनक बना देगा। आपको यह जानकर खुशी होगी कि आपने वही किया जो आपके लिए सबसे अच्छा था।

यहीं से आत्म-संतुष्टि शुरू होती है।

Machine Translated by Google

चरण 1: एक चीज़ की शक्ति

खुद को बेहतर बनाने की कोशिश करते समय हम जो सबसे बड़ी गलती करते हैं, वह यह है कि हम एक ही समय में हर चीज पर ध्यान केंद्रित करते हैं।

हम हर दिन जिम जाने, हर दिन कृतज्ञता सूची बनाने, हर दिन स्वस्थ भोजन करने वगैरह की कोशिश करते हैं। और एक साथ हर चीज़ पर ध्यान केंद्रित करने से हम उस हद तक गिर जाते हैं जहाँ हम सब कुछ छोड़ देते हैं और बाद में खुद को असफल होने का दोषी ठहराते हैं। आप एक साथ सब कुछ नहीं बदल सकते। और अगर आप ऐसा करने की कोशिश करेंगे, तो आप खुद को ही जला डालेंगे। आप इस सफ़र को अपने लिए विषाक्त और घुटन भरा बना लेंगे।

और इतनी मेहनत करने के बाद भी, जब आपको किसी भी क्षेत्र में परिणाम नहीं मिलते, तो आप सब कुछ छोड़ देते हैं। और इससे क्या होता है? इससे आपका आत्म-सम्मान कम हो जाता है। आप सोचने लगते हैं कि आप जीवन में कभी कुछ अच्छा हासिल नहीं कर सकते।

मुख्य बात यह है कि एक समय में एक ही चीज़ पर ध्यान केन्द्रित करें।

क्यों?

क्योंकि अपनी दिनचर्या में एक चीज़ बदलना आसान होता है। यह बात आसानी से आपके अंदर समा जाती है। और जब आपको किसी एक क्षेत्र में परिणाम दिखने लगते हैं, तो न सिर्फ़ आपको खुशी होती है, बल्कि आपका आत्म-सम्मान भी बढ़ता है। आपको अपने जीवन में और भी चीज़ें बेहतर बनाने की कोशिश करने का आत्मविश्वास मिलता है।

उदाहरण के लिए; 2020 में, मैंने इस उम्मीद में अपनी नौकरी से इस्तीफ़ा दे दिया कि मैं एक सफल फ्रीलांसर बन जाऊँगा। मैंने कोशिश की और नाकाम रहा। महीनों तक, मुझे एक भी क्लाइंट नहीं मिला। मैं उदास था और मेरे पास अपने बिल चुकाने का कोई ज़रिया नहीं था। यह वो समय था जब मेरे सभी कॉलेज के दोस्त खूब पैसा कमा रहे थे, छुट्टियाँ मना रहे थे और अपने पैसों से चीज़ें खरीद रहे थे। मुझे जलन हो रही थी और मैं बस खुद को साबित करना चाहता था कि मैं आगे बढ़ रहा हूँ।

तो, मैंने मीडियम पर लिखना शुरू किया, जो लेखकों के लिए एक मंच है। मुझे मीडियम से कोई उम्मीद नहीं थी। मैं बस खुद को यह साबित करना चाहता था कि मैं कम से कम कुछ तो कर रहा हूँ। मेरा लक्ष्य था कि मैं हर दिन एक लेख लिखूँ। दस महीने बाद, मेरे दस हज़ार फ़ॉलोअर्स हो गए। और यह काफ़ी नहीं था। मुझे अपने दर्शकों से इतना कुछ मिला कि मेरा आत्मविश्वास बढ़ गया। मैं खुद को एक प्रिय लेखक के रूप में देखने लगा। मुझे हमेशा शब्दों की ताकत पर विश्वास था, लेकिन मीडियम पर इतना प्यार मिलने के बाद, मुझे अपने शब्दों की ताकत पर भी विश्वास होने लगा। और इस तरह मैंने अपनी पहली किताब, "द वाउंड्स ऑफ़ माई वर्ड्स" लिखी। यह अब भी एक सपने जैसा लगता है। एक भ्रम। अगर कोई मेरे दस साल के बच्चे से कहता कि मैं एक दिन लेखक बनूँगा, तो मेरा छोटा बच्चा हँस पड़ता। दरअसल, अगर कोई मुझसे 2020 में कहता कि मैं एक दिन लेखक बनूँगा, तो मैं और भी ज़्यादा उदास हो जाता कि आप मेरी स्थिति का मज़ाक उड़ा रहे हैं। मैं खुद को एक अच्छा लेखक नहीं मानता था। लेकिन अब, हे भगवान, मुझे विश्वास नहीं हो रहा है कि मैं अपनी दूसरी किताब लिख रहा हूं।

यह सब इसलिए हुआ क्योंकि मैंने दो साल पहले एक फैसला लिया था। और यह सिर्फ़ एक फैसला नहीं था। यह एक कदम था। दस महीनों तक हर दिन एक कदम ने मुझे एक कमज़ोर लेखक से एक चहेता लेखक बना दिया।

मैं चाहता हूँ कि आप भी ऐसा ही करें। अचानक होने वाले बड़े बदलावों को भूल जाइए। जादू की उम्मीद छोड़ दीजिए। अपनी पहले बनाई हुई उस सूची को निकालिए (जो आपको अभी अपनी ज़िंदगी में पसंद नहीं है) और उसमें से एक बड़ा मुद्दा चुनिए।

एक बड़े मुद्दे से मेरा क्या तात्पर्य है?

खैर, 2020 में, मेरे जीवन में बहुत कुछ गड़बड़ चल रहा था। मैं ठीक नहीं था। मेरे पूरे शरीर में त्वचा की एलर्जी थी। मुझे बिल्कुल भी अंदाज़ा नहीं था कि मेरा करियर किस दिशा में जाएगा। और इन सबका असर मेरे मानसिक स्वास्थ्य पर भी पड़ रहा था। देखिए, आपको यहाँ एक ज़रूरी बात समझनी होगी।

लोग आपसे अपने मानसिक स्वास्थ्य पर काम करने के लिए ऐसे कहेंगे जैसे यह आपके स्कूल टीचर का होमवर्क हो। आपका मानसिक स्वास्थ्य आपके जीवन की वर्तमान स्थिति का परिणाम है। अगर

Machine Translated by Google

अगर आपके जीवन में कुछ गलत हो रहा है, तो मानसिक रूप से आप तनावग्रस्त, उदास या चिंतित महसूस करेंगे। समस्या जितनी बड़ी होगी, आप उतना ही अधिक तनाव महसूस करेंगे। मेरे अनुसार
मामला,

मेरा करियर मेरी सबसे बड़ी चिंता थी। मेरी दूसरी नौकरी काफी ज़हरीली थी और मेरी बॉस मुझ पर अक्सर चिल्लाती रहती थीं। वह कहती थीं कि मैं कभी लेखक नहीं बन पाऊँगी। मैं वहाँ एक इंटर्न का काम कर रही थी। और जब मैंने एक उज्जवल भविष्य की उम्मीद में अपनी नौकरी छोड़ी, लेकिन मुझे क्लाइंट्स पाने के लिए संघर्ष करना पड़ा, तो मेरी बॉस की बातें मेरे दिमाग में अलार्म की तरह बजने लगीं। मैं उनकी बातों को सच मानने लगी। मैं अपनी योग्यता पर सवाल उठाने लगी। और यह सब मुझे उदास कर रहा था।

200 से अधिक पुस्तकें पढ़ने के बाद, अगर कुछ भी मुझे समझ में आया है, तो वह है -
कार्रवाई लगभग हर चीज का इलाज है।

तो, मैंने मीडियम पर आने का फैसला किया। अब, आप जानते ही हैं कि बाकी सब कैसे होता है।

आज आप जिस तरह से जी रहे हैं, उसमें आपको बहुत सी खामियाँ नज़र आएंगी। हो सकता है कि इस समय आपके जीवन में कई चीज़ें ऐसी हों जो आपको पसंद न हों। लेकिन आपको यह समझना होगा कि आप कोई जादूगर नहीं हैं। आप सब कुछ एक साथ नहीं कर सकते।
आपको यहां अनिवार्यतावादी बनने की जरूरत है।

अपने जीवन में इस समय जिस सबसे बड़ी समस्या का सामना कर रहे हैं, उसे चुनें। वह कौन सी चीज़ है जो आपको लगातार नीचे खींचती रहती है? आपके जीवन का वह कौन सा पहलू है जो आपको चिंतित और तनावग्रस्त महसूस कराता है? वह क्या है?

क्या आपके जीवन का कोई ऐसा पहलू है जो आपको एक ही स्थान पर अटका हुआ महसूस कराता है?

उस एक बड़ी समस्या को पहचानिए। दरअसल, यही एक बड़ी समस्या हो सकती है जिसकी वजह से आपको अकेले रहना पसंद नहीं। आप जानते हैं कि जैसे ही आप अकेले होंगे, आपका मन आपको आपके जीवन में क्या गड़बड़ है, इसकी सूचनाएँ भेजेगा। आप जानते हैं कि जब आप अपने साथ होते हैं और आपके पास करने के लिए कुछ नहीं होता, तो आपका मन आपको पीछे खींचकर याद दिलाएगा कि आपका जीवन कितना बेकार है।

आपको एक साथ सब कुछ बदलने और सुधारने की इच्छा होगी। लेकिन याद रखें कि आप इंसान हैं। आप एक साथ कई चीज़ों पर समान दक्षता से ध्यान केंद्रित नहीं कर सकते। जब आप किसी एक चीज़ को बेहतर बनाने पर ध्यान केंद्रित करते हैं, तो न केवल आपके प्रदर्शन को मापना आसान हो जाता है, बल्कि आप उत्साहित भी महसूस करते हैं। आपको एक ही दिन में अपनी दुनिया बदलने का दबाव महसूस नहीं होता।

अब, मैं आपको सुझाव दूंगा कि आप कुछ समय के लिए किताब को बंद कर दें, और उस एक बड़े मुद्दे की पहचान करने के लिए कुछ समय लें क्योंकि आगे, हम चर्चा करेंगे कि आप उस एक क्षेत्र पर कैसे काम कर सकते हैं।

चरण 2: एक बड़ी कार्रवाई

Machine Translated by Google

यह तय करने के बाद कि आपके जीवन के किस क्षेत्र पर ज़्यादा ध्यान देने की ज़रूरत है, अब कार्रवाई करने का समय है। लेकिन सवाल यह है कि शुरुआत कहाँ से करें। ज़्यादातर लोग बिना सोचे-समझे प्रेरणा लेने की गलती करते हैं और अगले हफ़्ते तक उन्हें कुछ समझ नहीं आता। मेरे साथ भी ऐसा अक्सर होता था। पहले, मैं एक स्वस्थ जीवनशैली अपनाने की कोशिश करता था। मैं प्रेरित महसूस करता और तय करता, 'पता है, मैं इस साल और ज़्यादा स्वस्थ हो जाऊँगा।' और एक हफ़्ते से भी कम समय में, मैं अपने खाने में फ्राइज़ और पिज़्ज़ा भरता हुआ पाता।

नेटफ्लिक्स पर एक हॉट रोमांटिक फिल्म देखते समय मुंह से आवाज आई।

लेकिन जैसा कि मैंने पहले बताया था, जब मैंने मीडियम पर लिखना शुरू किया तो मेरा एक ही लक्ष्य था। और वह लक्ष्य कार्रवाई पर आधारित था। पहले दिन से ही, मैं स्पष्ट थी। मैंने अपने व्हाट्सएप ग्रुप (जहाँ सिर्फ़ मैं ही जुड़ी हूँ) पर भी यह लिखा था। यह एक बेहतरीन तरीका है। सिर्फ़ अपने लिए एक ग्रुप बनाएँ और खुद को संदेश भेजें। ऐसे संदेश जो आप दूसरों से पाना चाहेंगे। ऐसे संदेश जो आप खुद को शांत करने और सही सोचने के लिए भेज सकें या शायद कुछ बातें याद दिलाने के लिए) कि मेरा लक्ष्य हर दिन एक लेख लिखना है। और मैंने अपनी प्रगति पर नज़र रखने के लिए कभी कोई एक्सेल शीट नहीं बनाई, कोई प्यारा सा टेम्पलेट या कोई सुंदर दिखने वाली पत्रिका नहीं खरीदी। जानते हो क्यों?

क्योंकि मैंने खुद पर ज़्यादा बोझ नहीं डाला। एक काम पर नज़र रखना कितना मुश्किल है?
हर दिन एक लेख। या तो मैं लिखूँ या न लिखूँ। आसान है, है ना?

आपको यह समझना होगा कि बड़े लक्ष्य निर्धारित करना, जो सुनने में अच्छे और ऊर्जावान लगते हैं, ठीक है। यह आपके उत्साह को दर्शाता है, लेकिन यह भी दर्शाता है कि आप अपने होश खो बैठे हैं।
लोग हर समय लक्ष्य निर्धारित करते रहते हैं। वे खुद से बड़े-बड़े वादे करते रहते हैं, बस अंत में बहाने बनाने के लिए। और फिर वे उम्मीद करते हैं कि दूसरे लोग उनके वादे पूरे करेंगे। हे भगवान, हम खुद से ही मज़ाक कर रहे हैं।

मैं चाहता हूँ कि आप एक गहरी साँस लें, धैर्य रखें और मेरी बातों पर ध्यान केंद्रित करें। यह एक बात आपके लक्ष्यों और आपकी कार्य प्रणाली को देखने के आपके नज़रिए को पूरी तरह बदल देगी। अस्पष्ट लक्ष्य निर्धारित करने के बजाय, कार्य-लक्ष्य निर्धारित करने पर ध्यान केंद्रित करें।

Machine Translated by Google

कार्रवाई लक्ष्य क्या हैं?

क्रियाशील लक्ष्यों का अर्थ है कि आप जानते हैं कि अपने सपनों का जीवन पाने के लिए आप क्या करेंगे। कार्य लक्ष्य स्पष्ट रूप से परिभाषित करता है कि आपको अपने गंतव्य के एक कदम करीब पहुंचने के लिए हर दिन क्या करना चाहिए।

जब मैंने कोई कार्य लक्ष्य निर्धारित किया, तो मैंने यह स्पष्ट कर दिया कि मेरा लक्ष्य लिखना है, जो कि हर दिन एक क्रिया, जो यह निर्धारित करती है कि मुझे कितनी बार वह क्रिया करनी है।

अब आपकी बारी है। फिर से, खुद पर ज़्यादा काम मत थोपिए। एक कागज़ निकालिए और उस बड़े मुद्दे, यानी एक कार्य-लक्ष्य के सामने लिखिए। जी हाँ, अपने लिए यह स्पष्ट कर लीजिए कि अपनी मंज़िल के करीब पहुँचने के लिए आप हर दिन कौन-सा एक काम करेंगे। और फिर चाहे कुछ भी हो जाए, उसे कर डालिए।

Machine Translated by Google

चरण 3: अपनी प्रकृति को जानें और अपनी गतिविधियों में समन्वय स्थापित करें

मानव स्वभाव की एक बुनियादी बात यह है कि जितना ज़्यादा आप खुद को किसी काम के लिए मजबूर करेंगे, उतना ही ज़्यादा आप निराश और उदास महसूस करेंगे। मानो यह आप पर थोपा गया हो।

पहले जब भी मैंने अच्छी आदतें और आकर्षक दिनचर्या अपनाने की कोशिश की, मैं हमेशा नाकाम रही। एक आदत जो मैं हमेशा अपनाना चाहती थी, वह थी सुबह 5 बजे उठना। मेरा पूरा विश्वास है कि जल्दी उठने के ढेरों फायदे हैं। मैंने रॉबिन शर्मा की किताब 'द 5 एएम क्लब' भी पढ़ी है और वाकई, यह वाकई कमाल की किताब है। फिर मैंने 'द मिरेकल मॉर्निंग' भी पढ़ी और यह भी एक अच्छी किताब थी। मैंने 'जल्दी कैसे उठें' और दूसरे रचनाकारों की ' सुबह जल्दी उठने की दिनचर्या' पर कई YouTube वीडियो भी देखे, ताकि मैं जल्दी उठना सीख सकूँ।

लेकिन मेरे लिए कुछ भी काम नहीं आया। मैंने कोशिश की और नाकाम रही। कई बार। मेरी माँ ने भी मुझे 'स्लीपिंग ब्यूटी' कहते हैं।

हालाँकि बड़ा सवाल यह था कि क्यों? मैंने सुबह जल्दी उठने की इतनी कोशिश क्यों की?
और इतना ही नहीं, मैं देर तक सोने के लिए खुद को कोसता था। लेकिन फिर मुझे बॉडी क्लॉक की अवधारणा का पता चला जो हर व्यक्ति के लिए अलग होती है। संक्षेप में, आपकी जैविक घड़ी तय करती है कि आप कब सबसे अच्छा काम करते हैं। सरल शब्दों में, हर कोई सुबह जल्दी उठने के लिए नहीं बना होता।

कुछ लोग रात में सबसे अच्छा काम करते हैं जबकि अन्य लोग सुबह का समय पसंद करते हैं।

और इस अवधारणा और अपने शरीर के बारे में और ज़्यादा जानने के बाद, मुझे एहसास हुआ कि मैं सुबह जल्दी उठने वालों में से नहीं हूँ। मैं रात में सबसे अच्छा काम करती हूँ। मैं रात के समय सबसे ज़्यादा रचनात्मक महसूस करती हूँ।
और अगर मेरा लक्ष्य ज़्यादा से ज़्यादा काम पूरा करना था, तो फिर मैं खुद को सुबह जल्दी उठने के लिए क्यों मजबूर कर रहा था? अब जब मुझे पता है कि मैं सबसे अच्छा कब काम करता हूँ, तो खुद को कोसने के बजाय कि मैं दूसरों द्वारा सबसे ज़्यादा फॉलो की जाने वाली दिनचर्या का पालन करूँ, मैं तब काम करता हूँ जब मेरा मन करता है।

अब मैं आपको यह क्यों बता रहा हूं?

बात यह है कि हर कोई आत्म-सुधार की परियोजनाएँ शुरू करता है। हर कोई लक्ष्य निर्धारित करता है।
लेकिन ज़्यादातर लोग हार मान लेते हैं। मैं भी हार मान लेता था। और मुझे यकीन है कि आपने भी अतीत में अपने लक्ष्यों को छोड़ दिया होगा। क्यों?

क्योंकि कुछ दिनों बाद यह सज़ा जैसा लगने लगता है। शुरुआत में जब हम प्रेरणा की खुराक पर काम कर रहे होते हैं, तो अच्छा लगता है। लेकिन जैसे ही प्रेरणा खत्म हो जाती है, हम हार मान लेते हैं। यह रोमांचक नहीं, बल्कि थका देने वाला लगता है।

ऐसा इसलिए है क्योंकि हर कोई अलग है और हर कोई अलग तरीके से काम करना पसंद करता है।
यदि आप स्वयं को किसी और के समाधान को लागू करने के लिए मजबूर करेंगे, तो आप अपने जीवन पर पकड़ खो देंगे।

अपने लक्ष्यों पर काम करना मज़ेदार और रोमांचक होना चाहिए, थका देने वाला नहीं। अब इसे मज़ेदार बनाने के लिए, हमें खुद को लचीला बनाने की ज़रूरत है। लक्ष्य हासिल करने के पारंपरिक तरीकों से खुद को मुक्त करने की। आपको गहराई से सोचना होगा और यह पता लगाना होगा कि आपको कैसे काम करना पसंद है और किस समय आप सबसे अच्छा काम करते हैं। जब भी आप अपने लक्ष्यों पर काम करें, आपको सशक्त महसूस होना चाहिए।

2023 के लिए मेरे लक्ष्यों में से एक लेखक के रूप में अपनी यात्रा पर ध्यान केंद्रित करना है। मेरा सबसे बड़ा लक्ष्य हर दिन 10 पन्ने लिखना था। मैं सुबह सबसे पहले लिखने नहीं बैठता, जैसा कि ज़्यादातर लोग सलाह देते हैं। क्योंकि मेरे विचार से, अगर आप नहीं चाहते तो आप लिख नहीं सकते। मेरे लिए लेखन एक दिनचर्या नहीं, बल्कि मेरे दिल के लिए संगीत है। आप खुद को संगीत सुनने के लिए मजबूर नहीं कर सकते। इसलिए सुबह सबसे पहले लिखने के लिए खुद को मजबूर करने के बजाय, मैं जब भी मन करता है, लिख लेता हूँ। इस तरह मुझे ज़्यादा मज़ा आता है।

मेरे जीवन का एक और उदाहरण यह है कि मैं हमेशा फिट रहना चाहता था। मैं रोज़ जिम जाने का लक्ष्य रखता था और खुद को फिट होने की कल्पना करता था। लेकिन यह कभी भी एक या दो हफ़्ते से ज़्यादा नहीं चलता था। इसलिए यह

Machine Translated by Google

इस साल, मैंने हर दिन अपने शरीर को हिलाने-डुलाने का लक्ष्य रखा है, लेकिन मैं इसे कैसे करती हूँ, यह मुझ पर निर्भर करता है, न कि इस पर कि क्या चलन में है और क्या मशहूर है। मैं कभी-कभी डांस और योग करना पसंद करती हूँ, तो कभी-कभी मैं बस सुबह जल्दी उठकर 10-12 किलोमीटर साइकिल चलाती हूँ। मैं इसी तरह काम करना चाहती हूँ।

आपको फर्क दिखता हैं?

मैं हर दिन अपने लक्ष्यों की ओर बढ़ रहा हूँ, लेकिन अपनी मर्ज़ी से। मैं खुद पर किसी खास काम को किसी खास तरीके से करने के लिए दबाव नहीं डाल रहा हूँ। यह मेरी ज़िंदगी है। और मैं अपने लक्ष्यों को उन तरीकों से हासिल करूँगा जिनमें मुझे सहजता महसूस हो।

और मैं आपको भी यही सलाह दूँगा। चीज़ों को बोझ बनाने के बजाय, उन्हें मज़ेदार बनाएँ। थोड़ा बदलाव लाएँ। इस बात पर ध्यान केंद्रित करें कि आप आज क्या करना चाहते हैं और आप रोज़मर्रा की चीज़ों को भी मज़ेदार कैसे बना सकते हैं?

मुद्दा यह है कि आप एक जैसे नहीं रहते। आप विकसित होते हैं। आपकी प्राथमिकताएँ बदलती हैं और आपकी कार्यशैली बदलती है। और जो कल आपके लिए कारगर था, हो सकता है कि कल आपके लिए कारगर न हो।

अब आगे बढ़ें, और इस अध्याय का सारांश तैयार करें ताकि आप अपने लिए कार्यान्वयन योग्य लक्ष्य निर्धारित कर सकें और आज ही आत्म-सुधार की शुरुआत कर सकें।

Machine Translated by Google

अध्याय 10 - अपने अकेले समय को व्यसनी बनाएँ

आप जिन लोगों से प्यार करते हैं उनके साथ समय बिताना क्यों पसंद करते हैं, जबकि कुछ लोगों के साथ रहना आपको नापसंद है?

क्योंकि जिन लोगों से आप प्यार करते हैं और जो आपसे प्यार करते हैं, उनके साथ समय उड़ जाता है। वे अपनी मौजूदगी को आपके लिए लत लगा देने वाला बना देते हैं। वे इतना प्यार, करुणा, हँसी, राज़ और गले मिलने का आनंद लेते हैं कि आप इन सबका बेसब्री से इंतज़ार करते हैं, है ना? और जब आप उनके साथ नहीं होते, तो आपको ये सारी प्यारी-प्यारी छोटी-छोटी बातें याद आती हैं।

इसी तरह, आपको कुछ लोगों के आस-पास रहना पसंद नहीं क्योंकि उनके लिए समय बहुत बड़ा शैतान बन जाता है। वे आपको समझ नहीं पाते। उनके पास आपको देने के लिए कुछ नहीं होता, न प्यार, न ही कोई और रुचि।

यदि आप समझ नहीं पाए कि मैं क्या कहना चाह रहा हूँ, तो मैं सीधे-सीधे कह देता हूँ।
आपको खुद के साथ समय बिताना पसंद नहीं है, इसकी वजह यह है कि आपका खुद के साथ रिश्ता दूसरी श्रेणी में आता है। आपके पास खुद को देने के लिए कुछ नहीं है, न प्यार, न खुशी।

जैसा कि मैंने बताया, जब मैं अपने शहर वापस आई, तो मेरे स्कूल के दोस्त मुझसे संपर्क नहीं रखना चाहते थे। हालाँकि, अब वे मुझे मैसेज करके पूछते हैं कि क्या मैं उनके साथ घूमना चाहूँगी। मुझे नहीं पता क्या बदल गया। लेकिन अब, मैं उनके साथ नहीं जाना चाहती। मैं अपने घर पर अपने काम करते हुए इतनी सहज, खुश और शांत महसूस करती हूँ कि मुझे किसी की गुड़िया बनने में कोई दिलचस्पी नहीं है। पुरानी रेणुका तो चली जाती, पर मैं नहीं।

क्यों?

क्योंकि मेरे पास करने के लिए और भी दिलचस्प चीज़ें हैं। मैंने अपने मनोरंजन के और भी तरीके खोज लिए हैं। मैंने अपने अकेले समय को दुखद से व्यसनकारी बना लिया है।
और मैं चाहता हूं कि आप भी कुछ ऐसा ही करें।

कैसे?

आइये इस पर चर्चा करें।

Machine Translated by Google

1. खुशी के कई स्रोत बनाएँ

आपके दिल में ढेरों ख्वाहिशें दबी हैं। वो चीज़ें जिन्हें आप हमेशा से आज़माना चाहते थे, लेकिन कभी वक़्त नहीं मिला। कोई ख़ास शौक़ या हुनर जिसे आप अपनाना चाहते थे, लेकिन आपके पास कभी 'ख़ाली समय' नहीं था , बस सोशल मीडिया पर स्क्रॉल करने या नेटफ्लिक्स देखने के लिए हमेशा भरपूर वक़्त होता था। बस आपके पास वो करने का वक़्त नहीं था जो आपका दिल चाहता था।

बचपन में, हम नई चीज़ें आज़माने या नए खेल खेलने के लिए बहुत उत्साहित रहते थे, बिना किसी पूर्णता या उत्पादकता की चिंता किए। लेकिन जैसे-जैसे हम बड़े होने लगे, ज़िम्मेदारियों का बोझ, सफल होने का बोझ और अपनी योग्यता साबित करने की ज़रूरत ने हमारे जीवन से हर खुशी छीन ली। कुछ शौक हमारे दिलों में आग लगा देते थे, जो आज हमारे जीवन का हिस्सा नहीं रहे। कुछ पिकनिक स्पॉट थे जिन्हें लेकर हम उत्साहित रहते थे, लेकिन आज हम सारा दिन अपने सोफ़े पर बैठे बस यही शिकायत करते रहते हैं कि हमारे पास जाने के लिए कोई जगह नहीं है। ऐसा कैसे हुआ?

शायद बचपन में हमें ज़िंदगी की छोटी-छोटी खुशियाँ तलाशने में कोई दिक्कत नहीं होती थी। बच्चे अपना मनोरंजन करने का कोई न कोई तरीका ढूँढ ही लेते हैं। इसीलिए वे लगभग हर समय सबसे ज़्यादा खुश रहते हैं। वे खुद को खुश रखना जानते हैं। हालाँकि, बड़े ज़्यादातर उदास रहते हैं। क्योंकि हम उम्मीद करते हैं कि कोई आकर हमारा मनोरंजन करे। और जब कोई नहीं आता, तो हम अकेलापन महसूस करने लगते हैं।

अगर मैं आपसे पूछूं कि आप खुद को खुश रखने के लिए हर दिन क्या करते हैं, तो आप क्या कहेंगे?

जवाब देना मुश्किल है। मुझे पता है, मैं भी उस दौर से गुज़रा हूँ। दुनिया से उम्मीद करना आसान है कि वह हमारा हौसला बढ़ाए। लेकिन आईने में देखकर खुद पर सवाल उठाना मुश्किल है कि हम अपने लिए क्या करते हैं। कोई आश्चर्य नहीं कि हम अकेलापन महसूस करते हैं।

लेकिन सुनो, मैं तुम्हारी माँ नहीं हूँ इसलिए तुम पर चिल्लाना मेरा काम नहीं है।

मैं समझता हूँ कि वयस्क होना आसान नहीं है। यह बस बहुत कुछ है। आपको एक साथ सब कुछ संभालना होता है और साथ ही अपना भी ध्यान रखना होता है। लेकिन बात यह है कि इससे कोई फ़र्क़ नहीं पड़ता कि आप कितनी मेहनत करते हैं, कितना काम करते हैं, और दिन के अंत में आप कितना ज़्यादा काम से थका हुआ महसूस करते हैं। मायने यह रखता है कि क्या आप दिन में एक भी ऐसा काम करते हैं जिससे आपको संतुष्टि मिलती है? हम इसलिए थके हुए महसूस नहीं करते क्योंकि हम बहुत ज़्यादा कोशिश करते हैं। हम इसलिए थके हुए महसूस करते हैं क्योंकि हम वो काम बहुत कम करते हैं जिससे हमें सचमुच खुशी मिलती है।

तो शायद, अगर आप जानबूझकर सिर्फ़ एक भी ऐसा काम करें जिससे आपको खुद से, अपने भीतर के बच्चे से जुड़ाव का एहसास हो, तो ज़िंदगी एक खुशी की तरह लगने लगेगी। हमारे रोज़मर्रा के जीवन में कम से कम एक ऐसी चीज़ ज़रूर होनी चाहिए जिसे लेकर हम उत्साहित हों, जिसका हम बेसब्री से इंतज़ार कर सकें। खुशी आपको ढूँढ़ने नहीं आएगी। आपको ही उसे ढूँढ़ना होगा और अगर आप उसे नहीं ढूँढ़ पा रहे हैं, तो अपने जीवन में खुशी के स्रोत बनाएँ। ज़िंदा रहने और ज़िंदगी में आगे बढ़ने के लिए आपको बहुत कुछ करना होगा। सुनिश्चित करें कि आप हर दिन कुछ न कुछ ऐसा करें जिससे खुशी पीछे न छूटे। अपने जीवन को आनंदमय बनाएँ, न कि सिर्फ़ सप्ताहांतों पर सहने लायक।

और मुझे पता है कि कहना आसान है, करना मुश्किल, लेकिन जो आप हमेशा से करना चाहते थे, उसे न करने के बहाने बनाना अब बहुत हो गया। आपका अंतर्मन हमेशा से इंतज़ार कर रहा है कि आप ज़िंदगी में आगे बढ़ें और वो काम करना शुरू करें जो आपके लिए मायने रखते हैं। आपने दूसरों और दुनिया से अपने जीवन में खुशियाँ लाने का काफ़ी इंतज़ार कर लिया है, अब आपकी बारी है कि आप जानबूझकर एक खुशहाल ज़िंदगी बनाएँ। एक खुशहाल ज़िंदगी नहीं। बल्कि एक खुशहाल ज़िंदगी। खुशी एक सस्ती चीज़ है। खुशी ज़िंदगी को समृद्ध बनाती है। और अच्छी बात यह है कि अगर आप जानबूझकर तलाश करें, तो आपको अपने जीवन में खुशी का कम से कम एक स्रोत ज़रूर मिल सकता है।

लेकिन मैं जानबूझकर इस शब्द का बार-बार प्रयोग क्यों कर रहा हूँ?

क्योंकि अपनी पुरानी आदत पर वापस लौटना और ज़िंदगी में जो भी गलत होता है उसके लिए दुनिया को दोष देना आसान होता है। लेकिन जब आप ज़िम्मेदारी अपने हाथों में लेते हैं, और अपने दिन को पूरी तरह से खुशियों से भरने के लिए कुछ ढूंढते हैं, तो

Machine Translated by Google

जागरूकता, आप पाएंगे कि जब आप किसी काम को पूरी आत्म-जागरूकता के साथ करते हैं, तो लगभग हर चीज़ मज़ेदार हो जाती है। यह आपकी सुबह की चाय की महक, आपके गालों को चूमती धूप की किरणें, या किसी अजनबी का आपको देखने का अंदाज़ जितना छोटा भी हो सकता है। यह आपके अंदर है।

छोटे-छोटे पल जिनमें आपको खुशी छिपी हुई मिलेगी, उसे पाएँ। उसके साथ खेलें।

खुशी आपके साथ लुका-छिपी खेल रही है। उसे अपने दिल की गहराई में ढूँढ़ना आपका काम है।

अपने जीवन का एक उदाहरण देता हूँ, मुझे हमेशा से अपने शहर से नफ़रत रही है क्योंकि वह बहुत छोटा है। मेरा शहर इतना छोटा है कि उसमें ऐसा कुछ भी नहीं है जिससे मुझे आनंद मिले। हमारे पास कोई पार्क नहीं है (हे भगवान, मुझे प्रकृति से प्यार है, लेकिन अरे...), कोई पुस्तकालय नहीं है (मैं किताबों का शौकीन हूँ), कोई किताबों की दुकान नहीं है, और कोई आर्ट गैलरी तो बिल्कुल नहीं है। लेकिन अगर मैंने इन चीज़ों के सुधरने का इंतज़ार किया होता, तो मैं अब भी इंतज़ार ही कर रहा होता। इसलिए दोषारोपण का खेल खेलने या अपने चरित्र को पीड़ित करने के बजाय, मैं जो कुछ भी मेरे पास पहले से है, उससे खुशी के स्रोत बनाना चुनता हूँ।

मैंने अपने शहर की संकरी गलियों में शाम की सैर शुरू कर दी है। मुझे अपनी शाम की सैर से ज़्यादा उम्मीद नहीं होती। मैं बस एक पल के लिए रुकना चाहता हूँ। उस दुनिया से एक ब्रेक जहाँ हर कोई ज़िंदगी की दौड़ जीतने के लिए दौड़ रहा है। ये शाम की सैर मुझे अपनी समझ को नया करने और अपने शहर को विस्मय से देखने का मौका देती हैं। उन चीज़ों पर ध्यान देना जो पहले मेरी नज़रों से ओझल थीं। कुछ पुराने घरों और उनके रहस्यमयी दरवाज़ों में इतिहास का एक छोटा सा अंश ढूँढ़ना। उन्हीं चेहरों को एक ही नीरस हरकतें करते देखना, लेकिन कुछ ऐसा देखना जो मुझे हैरान कर दे। यही वजह है कि मैंने शाम को बातचीत वाली सैर चुनी। मैं लोगों को देखना चाहता था और उन्हें एक पल के लिए देखना चाहता था, इससे पहले कि मैं अपने मन में खो जाऊँ। मैं चुपके से किसी की ज़िंदगी का हिस्सा बनना चाहता था। आज भी, मेरी शाम की सैर एक ऐसी चीज़ है जिसका मैं बेसब्री से इंतज़ार करता हूँ, चाहे मैं अपने शहर में रहूँ या कहीं और। यही मुझे दिन भर उत्साहित रखता है, खासकर दोपहर में जब मैं थका हुआ और नींद से भरा महसूस करता हूँ। मैं एक पल रुककर कुछ ऐसा देखने के लिए उत्साहित महसूस करता हूँ जिस पर मैंने कभी ध्यान नहीं दिया। यह बहुत छोटा और शायद ज़्यादातर लोगों के लिए महत्वहीन है, लेकिन मेरे लिए यह मायने रखता है। यह मुझे दुनियावी दबावों से मुक्ति पाने और तनावमुक्त होने में मदद करता है।

और मैं आपको ज़ोर देकर सलाह दूँगा कि आप छोटी-छोटी चीज़ों में खुशी ढूँढ़ने की कोशिश करें। हो सके तो अपनी सुबह की कॉफ़ी अपने पसंदीदा संगीत सुनते हुए पिएँ, बिना किसी जल्दबाज़ी के। हो सके तो मोमबत्ती जलाकर और रोमांटिक गानों के साथ खाना बनाएँ।

आपका दिल पहले से ही जानता है कि आपके लिए खुशी कहाँ है। अपने दिल के निर्देशों का पालन करें और उसे अपने दैनिक जीवन को आनंदमय बनाने के लिए प्रेरित करें।

मुद्दा यह है कि या तो आप खुशी पा लेते हैं या चिंता आपको पा लेती है।

Machine Translated by Google

2. नए कौशल सीखें और खुद को चुनौती दें:

मैं हमेशा से तैराकी, सुलेख और जर्मन भाषा सीखना चाहता था। और ऐसी अनगिनत चीजें हैं जो मैं अभी भी सीखना चाहता हूँ। वास्तव में, कभी-कभी मेरे दिल में कुछ नया सीखने की तीव्र इच्छा होती है। लेकिन मैंने कभी भी नए कौशल सीखने की अपनी इच्छा पर ज्यादा ध्यान नहीं दिया क्योंकि a) किसके पास समय है और b) मैं... उत्तर लोड हो रहा है मुझे नहीं पता कि हम कुछ नया करने के लिए पूरी जिंदगी इंतजार क्यों करते हैं या नई चीजें सीखने से डरते हैं। हम किसी तरह सोशल मीडिया

पर घंटों बर्बाद कर देते हैं लेकिन हर दिन एक नया कौशल सीखने के लिए 15 मिनट निकालना मुश्किल हो जाता है। हम एक ऐसी दुनिया में रह रहे हैं जहाँ कुछ भी नया सीखना उतना ही आसान है जितना कि बिना एक भी पैसा खर्च किए YouTube खोलना। सभी संसाधन हमारी उंगलियों पर मुफ्त में उपलब्ध हैं, फिर भी हम अपने चेहरे पर फेंकने के लिए कुछ बहाने या झूठ ढूंढ लेते हैं।

कितना उदार!!

मैं हमेशा सोचता था कि अगर मैं सचमुच ये सब सीखना चाहता हूँ, तो मुझे कौन रोक रहा है? मैं जवाब का इंतज़ार करता रहा, लेकिन फिर मुझे एहसास हुआ कि मैं अब तक खुद को ही बेवकूफ़ बना रहा था।

हम सबके पास समय होता है। अगर आप सचमुच कुछ करना चाहते हैं, तो समय कोई मुद्दा नहीं है। मुद्दा है आपकी बेवकूफ़ाना बहाने बनाने की आदत। बहाने भी नहीं। खुद से झूठ बोलने की आपकी आदत, मानो इसके लिए आपको कोई इनाम मिलेगा।

पिछले साल मैंने तीन नए कौशल सीखे हैं। हाल ही में मैंने जो सीखा है, वह कुछ ऐसा है जिसे मैं 16 साल की उम्र से सीखना चाहती थी। मैंने कुछ महीने पहले ही क्रोशिया सीखना शुरू किया है । अब जब मुझे यह पता चल गया है, तो मैं हर दिन कुछ नया बनाने के लिए बेहद उत्साहित महसूस करती हूँ। मैं YouTube पर बैग बुनने के वीडियो देखती रहती हूँ या Pinterest पर प्यारे क्रोशिया टॉप सेव करती हूँ। यह सब रोमांचक लगता है। मुझे लगता है कि मेरे काम के अलावा भी मेरी एक ज़िंदगी है। हर नई चीज़ के साथ, मुझे लगता है कि मैं विकसित हो रही हूँ। यह जानकर बहुत अच्छा लगता है कि मैं कुछ ऐसा सीख रही हूँ जो मैं हमेशा से सीखना चाहती थी। मुझे यह जानकर बहुत खुशी होती है कि यह किसी अनपेक्षित चीज़ में बदल सकता है। दरअसल, कल मैं सोने की कोशिश कर रही थी, लेकिन मैं बस क्रोशिया का कोई नया पैटर्न आज़माने के बारे में सोच रही थी, इसलिए मैं उठी और क्रोशिया करना शुरू कर दिया।

मैं समझता हूँ कि आपके पास नई चीज़ें आज़माने या सीखने का समय नहीं होगा। लेकिन अगर आप किसी और के लिए नहीं, बल्कि अपने लिए कोशिश करें, तो आप रोज़ाना कम से कम 15-20 मिनट तो निकाल ही सकते हैं।

मैं बस यही सलाह दे सकता हूँ कि आप अपने जीवन को रोमांचक बनाएँ। कुछ नया सीखें जो आप हमेशा से करना चाहते थे। जैसे बुनाई, तैराकी या कोई

नई भाषा। किसी नए कौशल में महारत हासिल करने में समय लगेगा, लेकिन यह प्रक्रिया आपके दैनिक जीवन को उत्साह से भर देगी। आपका मन फिर से जागृत हो जाएगा। आपके मन में रचनात्मक विचार आने लगेंगे। और यह सब आपको एक आदर्श जीवन जैसा लगेगा। तो, इसे आज़माएँ।

कुछ न कुछ सीखकर और अपनी पसंद की चीज़ें करके अपने अकेले समय को व्यसनी बनाएँ। कुछ ऐसा करने की कोशिश करें जो आप हमेशा से करना चाहते थे। खुद से पूछें कि आप क्या सीखना चाहते थे, लेकिन आपने कभी अपनी रुचि पर ध्यान नहीं दिया। क्या यह नृत्य है? या कोई नई भाषा सीखना?

जो भी हो, बस उसे सीखने पर ध्यान केंद्रित करो।

अपने अकेले समय को अपने विकास का समय बनाएं।

Machine Translated by Google

3. अपने मस्तिष्क को ज्ञान से भरें:

क्या आप जानते हैं कि हमसे बोला गया सबसे दयनीय झूठ क्या है?

हमें यह विश्वास दिलाने के लिए चालाकी की जाती है कि पढ़ाई उबाऊ है, और जो लोग किताबें पढ़ते हैं और लगातार कुछ नया सीखने की तलाश में रहते हैं वे 'गीक्स' हैं। अधिकांश फिल्में, किताबें और श्रृंखलाएं हमारे दिमाग में यह विचार डालती हैं कि यदि आप अपने 20 के दशक में हैं, तो बेतहाशा जिएं, नशे में धुत हों, बेवकूफी भरी हरकतें करें, वगैरह वगैरह। मीडिया और मनोरंजन उद्योग ने सफलतापूर्वक हमारे दिमाग में यह धारणा बना दी है कि जो लोग स्कूल/कॉलेज में कड़ी मेहनत से पढ़ाई करते हैं वे बेवकूफ अजीब बच्चे हैं जिनके पास जीवन का आनंद लेने का कोई साधन नहीं है। यह जानबूझकर हो रहा है। यह पूरी प्रणाली सावधानीपूर्वक बनाई गई है। यह कोई संयोग नहीं है कि ज्यादातर लोग सप्ताहांत में एक अच्छे पार्क या पुस्तकालय में किताब के साथ बैठने के बजाय नशे में धुत होना पसंद करते हैं। यह कोई संयोग नहीं है। यह हमें मानसिक रूप से कमजोर बनाने के लिए बनाया गया है ताकि हम एक अनुयायी बने रहें, नेता नहीं।

और सबसे बढ़कर, हर देश की शिक्षा व्यवस्था इस तरह से बनाई गई है कि हम किताबों से नफ़रत करने पर मजबूर हो जाते हैं। क्या यह दयनीय नहीं है कि हर छात्र से हर उस विषय में अच्छा होने की उम्मीद की जाती है जिसे कुछ अधिकारियों ने सालों पहले हमारे लिए चुना था? और हम सभी से यह अपेक्षा की जाती है कि हम कड़ी मेहनत करें और उन विषयों में अपने अंकों के आधार पर अपनी बुद्धिमत्ता साबित करें जो हम पर थोपे गए हैं? कोई आश्चर्य नहीं कि लोग किताबों से नफ़रत क्यों करते हैं।

लेकिन क्या आप जानते हैं कि अच्छी बात क्या है?

अच्छी बात यह है कि अब आप स्कूल नहीं जा रहे हैं (मुझे उम्मीद है) और अगर आप स्कूल/कॉलेज में हैं, तब भी आप अपने दिमाग को उस ज्ञान से भरने की ज़िम्मेदारी ले सकते हैं जो आपको लगता है कि असल ज़िंदगी में बड़ी जीत हासिल करने के लिए ज़रूरी है। स्कूल और वो सख्त व्यवस्था अब खत्म हो चुकी है और जैसा कि हमने चर्चा की, आप अपने दम पर हैं। आप उन किताबों को पढ़ सकते हैं जो आपको उत्साहित करती हैं और जीवन में आगे बढ़ने में आपकी मदद करती हैं।

जब मेरा कॉलेज खत्म हुआ, तो मैंने खुद से वादा किया कि मैं ज़िंदगी में कभी कोई किताब नहीं पढ़ूँगा, जब तक कि मुझे मजबूर न किया जाए। मुझे किताबों से सख्त नफरत थी। कॉलेज के तीन सालों और स्कूल के अनगिनत सालों में, मुझे असल ज़िंदगी में लागू करने लायक कुछ भी नहीं मिला। मेरी डिग्री से अच्छी नौकरी नहीं मिल रही थी, तो फिर क्या फायदा?

उफ़... किताबें तो बोरिंग होती हैं। कोई इन्हें क्यों पढ़ेगा?

अरे रुको, यह तो बूढ़ी रेणुका बोल रही है।

2020 में मैंने अपनी पहली किताब पढ़ी। जी हाँ, लॉकडाउन के दौरान। मैं बेहद हताशा, मानसिक टूटन और निजी व पेशेवर ज़िंदगी की कई दूसरी समस्याओं से जूझ रहा था। और उसी दौरान, मैंने रॉबिन शर्मा की अपनी पहली किताब 'द मॉन्क हू सोल्ड हिज़ फेरारी' पढ़ी । इस किताब ने न सिर्फ़ मुझे सब कुछ साफ़-साफ़ देखने में मदद की, बल्कि इसने मुझे किताबों से प्यार भी करवा दिया। तब से मैं 200 से ज़्यादा किताबें पढ़ चुका हूँ। एक वक़्त था जब मुझे किताबों की लत लग गई थी। एक के बाद एक पन्ने। एक के बाद एक किताब। किताबें मेरे लिए नशे की तरह हो गईं। मेरा कॉलेज खत्म हो गया था। मेरे पास न तो कोई प्रोफ़ेसर था और न ही कोई और जो मेरा मार्गदर्शन कर सके। और एक बेहद

कमज़ोर इंसान होने के नाते, मुझे हमेशा किसी न किसी की ज़रूरत होती थी। तभी किताबों ने मेरी मदद की। मुझे जिस भी विषय में मदद की ज़रूरत होती, मैं उस विषय पर किताब पढ़ना शुरू कर देता। बस। तब से, मेरी ज़िंदगी ऐसे बदल गई है जिसे मैं आपको बयां नहीं कर सकता। और यह बात भले ही पुरानी लग रही हो, "किताबें बहुत ताकतवर होती हैं और शब्दों में आपकी पूरी ज़िंदगी बदलने की ताकत होती है।"

मैंने उस उद्धरण को जीया है। मेरा जीवन इस एक उद्धरण का सार है। किताबों ने मुझे बदल दिया है। किताबों ने मुझे खुद को और दुनिया को समझने में मदद की है। किताबों ने मेरे दिमाग को उन लोगों के ज्ञान और बुद्धिमत्ता से भरने में मदद की है जिन्होंने जीवन में मुझसे ज़्यादा अनुभव किया है। किताबों ने मुझे दूसरों की गलतियों से सीखने और दयालु व सहानुभूतिपूर्ण बनने में मदद की है। किताबों ने मुझे और समझदार बनाया है। किताबों ने मेरे अंदर ज्ञान का संचार किया है और हर साँस के साथ, मैं आत्मविश्वासी और जीवन में और ज़्यादा सफल होता गया।

किताबें बोरिंग नहीं होतीं। किताबें जादुई होती हैं। इनमें आपको आपके सपनों के रूप में बदलने की शक्ति होती है। और सबसे ज़रूरी बात, किताबें हमारी सबसे अच्छी दोस्त होती हैं।

Machine Translated by Google

वे आपको लोगों की तरह छोड़कर नहीं जाते। अगर आप कोई किताब पढ़ते हैं, तो उसका ज्ञान हमेशा आपके साथ रहेगा और ज़रूरत के समय आपको राह दिखाएगा। आप एक दोस्त से यही उम्मीद करते हैं, है ना? आप चाहते हैं कि आपका सबसे अच्छा दोस्त आपके साथ ईमानदार रहे।
खैर, किताबें आपके साथ ईमानदार होती हैं। वे आपको आईना दिखाती हैं और साथ ही आपको बेहतर बनने में भी मदद करती हैं।

ऐसे समय में जब मुझे किसी के मार्गदर्शन की आवश्यकता थी, मुझे ज्ञान की प्राप्ति हुई
जीवन के हर पहलू में मेरा मार्गदर्शन करने वाली पुस्तकें।

मीडिया को बेवकूफ़ बनाना बंद करें। किताबें आपकी कल्पना से कहीं ज़्यादा दिलचस्प होती हैं। हर विधा की किताबें पढ़ें। अगर आप बेहतर ज़िंदगी जीना सीखना चाहते हैं, तो सेल्फ-हेल्प किताबें पढ़ें। अगर आप बेहतर सोचना सीखना चाहते हैं, तो महान दार्शनिकों को पढ़ें। अगर आप मानसिक रूप से मज़बूत बनना चाहते हैं, तो आध्यात्मिक किताबें पढ़ें। अगर आप अपनी ज़िंदगी में नयापन लाना चाहते हैं, तो काल्पनिक कहानियाँ पढ़ें। अगर आप इंसानों को समझना चाहते हैं, तो काल्पनिक कहानियाँ पढ़ें। किताबों में सब कुछ है। किताबें पढ़ें और अपने दिमाग़ को तृप्त करें। अपने खाली समय में, या जिसे आप 'अकेला समय' कहते हैं, एक किताब निकालें और कम से कम पाँच पन्ने पढ़ें। खुद को शब्दों के कुंड में डूबने दें। उन विषयों पर किताबें पढ़ें जो आपकी रुचि जगाते हैं। अपने उद्योग के विशेषज्ञ द्वारा लिखी गई किताबें पढ़ें और जानें कि उन्होंने दशकों तक काम करने के बाद क्या सीखा है। उन लोगों द्वारा लिखी गई किताबें पढ़ें जो आपको प्रेरित करते हैं और उनके शब्दों को आत्मसात करके खुद को उनका एक छोटा सा हिस्सा बनाएँ। बहाने और नाटक बहुत हो गए। आपके पास आगे देखने के लिए बहुत कुछ है। आगे बढ़ने और सीखने के लिए बहुत कुछ है। और किताबें जीवन में सीखने और आगे बढ़ने का सबसे आसान तरीका हैं।

और सिर्फ़ किताबें ही नहीं, खुद को सीखने के लिए समर्पित कर दीजिए। अपने दिमाग को ज्ञान से भरना अपना लक्ष्य बनाइए। अगर किताबें नहीं, तो अपने पसंदीदा लोगों के पॉडकास्ट और भाषण सुनिए। उन लोगों के टेड टॉक सुनिए जो आपको प्रेरित करते हैं। अगर कोई ऐसा विषय है जो आपकी जिज्ञासा जगाता है, तो उसे अपने मन में धीरे-धीरे मरने मत दीजिए। उठिए और इंटरनेट पर उस विषय के बारे में खोजिए। यूट्यूब या मास्टरक्लास पर जाइए। मुद्दा यह है कि अपने दिमाग को ज्ञान से भरिए, कचरा नहीं। आपके पास यह शिकायत करने का समय नहीं है कि लोगों ने आपको कैसे छोड़ दिया। सीखने के लिए बहुत कुछ है। ऐसे कई विषय और किताबें हैं जो आपको थोड़ा और जीवंत महसूस कराएँगी। अपना समय उसी के लिए समर्पित कीजिए।

Machine Translated by Google

मज़ेदार अभ्यास: इसे थोड़ा

मज़ेदार बनाने के लिए, अपने लैपटॉप/मोबाइल पर एक अलग फ़ोल्डर बनाएँ या अपनी खुद की सीखी हुई हर चीज़ के लिए एक अलग नोटबुक खरीदें। इस फ़ोल्डर या नोटबुक को नाम दें - 'FEEDING MY MIND'। इस नोटबुक में आप जो भी छोटी-छोटी सीखें, उन्हें लिखें। अगर आप कोई पॉडकास्ट/टेडटॉक सुनते हैं, तो उसका सारांश लिखें, भले ही सिर्फ़ बुलेट पॉइंट ही क्यों न हों। अगर कोई ऐसा विषय

है जिसके बारे में आप खोजना चाहते हैं, तो उस विषय को लिखें और अपने दिमाग के साथ एक डेट शेड्यूल करें और उस विषय/अवधारणा के बारे में सीखने में समय बिताएँ। अगर आप कोई किताब पढ़ते हैं, तो जो कुछ भी आपने सीखा और जो कुछ भी आप अपने जीवन में लागू करना चाहते हैं, उसे लिखें। अगर कोई व्यक्ति आपको प्रेरित करता है, तो अपनी नोटबुक में उस व्यक्ति का प्रोफ़ाइल बनाएँ। उस व्यक्ति का नाम लिखें, उसकी तस्वीर लगाएँ, और फिर उस व्यक्ति के बारे में आपने जो कुछ भी सीखा, उसे लिखें। इस नोटबुक या अलग फ़ोल्डर को अपने बदलाव की ओर अपने पहले कदम का प्रतीक बनने दें। इस किताब को यह परिभाषित करने दें कि आप जीवन में आगे बढ़ने और अपना सर्वश्रेष्ठ संस्करण बनाने के लिए तैयार हैं।

अंत में, मैं यही कहूँगा, समय को अपने हाथों से मत जाने दो। शिक्षित बनो। अपने आप को प्रशिक्षित करें, और सबसे बढ़कर अपने आप के साथ मजा करें।

Machine Translated by Google

अध्याय 11 - स्वतंत्र बनें

मैं एक बेहद मज़ेदार और कल्पनाशील इंसान हूँ। और मुझे वाक्यों को अधूरा छोड़ने की बुरी आदत है। मैं कहना चाहता था कि मैं मन ही मन एक बेहद मज़ेदार और कल्पनाशील इंसान हूँ। मैं हमेशा अपने दोस्तों के साथ मस्ती करते हुए खुद की कल्पना करता था, खासकर जब मैंने कॉलेज जाना शुरू किया था। मुझे लगता है कि मैं हमेशा से ऐसा ही रहा हूँ। जैसे ही मैं नए दोस्त बनाता, मैं खुद को उनके साथ मस्ती करते हुए, रात भर रुकते हुए, साथ में फिल्म देखते हुए, अलग-अलग शहरों में घूमते हुए, और ऐसी ही दूसरी चीज़ों की कल्पना करता, जो शायद मुझे बहुत ज़्यादा बेचैन कर देतीं।

मुझे याद है, जब मैंने कॉलेज जाना शुरू किया था, तो मैंने सोचा था कि मैं कुछ बेहतरीन दोस्तों से मिलूँगा और हर वीकेंड इस नए शहर को घूमने निकलूँगा या शायद हम उसी एनजीओ का हिस्सा बन जाएँगे और फिल्मों से सीखी हुई दूसरी छोटी-छोटी बातें भी। लेकिन कॉलेज बिल्कुल उल्टा था। शुरुआती कुछ हफ़्तों तक, मैं बिना अपने जूते देखे किसी को 'हैलो' भी नहीं कह पाता था क्योंकि मैं बहुत शर्मीला और आत्मविश्वास से भरा था। और जब मेरे दोस्त बने, तो हम हमेशा अपने कमरों में ही रहते थे क्योंकि उनमें से कोई भी बाहर जाकर कुछ नया करने की कोशिश नहीं करना चाहता था। कॉलेज के बाद घर आने पर भी कुछ ऐसा ही हुआ। मैंने सोचा था कि मेरे पास अपना करियर बनाने का समय है और एक बार ऐसा करने के बाद, मैं अपने देश के सभी लोकप्रिय शहरों की यात्रा करूँगा, वहाँ कुछ हफ़्ते बिताऊँगा और जीवन भर के लिए कुछ अच्छे दोस्त बनाऊँगा। मैंने अपना करियर बनाया और यात्राएँ शुरू कीं, जो सिर्फ़ दो शहरों तक ही सीमित रह गईं। जानते हो क्यों? क्योंकि हक़ीक़त उतनी शानदार नहीं थी जितनी मैंने सोची थी।

हालाँकि, अपने अनुभव से मुझे एहसास हुआ है कि हम हमेशा दूसरों के साथ मौज-मस्ती की उम्मीद करते हैं। हम सोचते हैं कि कैसे हम अपने दोस्तों के साथ पार्टी में जाएँगे, कैसे हम अपने पार्टनर के साथ डिनर डेट पर जाएँगे, कैसे हम अपने परिवार के साथ पिकनिक पर जाएँगे और कैसे कभी-कभार अपने सबसे अच्छे दोस्त के साथ ब्रंच डेट पर जाएँगे।

समस्या तब पैदा होती है जब हमारी आकर्षक कल्पनाएँ हमारी वास्तविकता से मेल नहीं खातीं। जब लोग आपके साथ अपना ब्रंच भूल जाते हैं या अपने व्यस्त कार्यक्रम से आपके साथ पार्टी करने के लिए समय नहीं निकाल पाते या फिर उन्हें आपके जैसे मनोरंजन के लिए वही चीज़ें करना पसंद नहीं होता जो आप करते हैं। और इसके लिए दूसरे लोगों को दोष नहीं दिया जा सकता। ज़ाहिर है, वे आपकी इच्छाओं या मनोदशा के अनुसार काम नहीं कर सकते। उनकी भी एक ज़िंदगी है। आपकी इच्छाओं को पूरा करना या आपकी कल्पनाओं को हकीकत में बदलना किसी का काम नहीं है।

लेकिन चाहत तो आपके दिल में है और किसी को उस पर ध्यान देना चाहिए। और वो आप ही होने चाहिए। आप अपनी ख्वाहिशों को सिर्फ़ इसलिए अपने दिल में नहीं दबा सकते क्योंकि दूसरों ने उन्हें स्वीकार नहीं किया।

यह अध्याय सबसे छोटा है क्योंकि मैं आपको वयस्कता के बारे में एक सरल सत्य बताना चाहता हूँ और यह बताना चाहता हूँ कि आप अपने साथ कैसे आनंद ले सकते हैं। साथ ही, यह अंतिम अध्याय भी है क्योंकि इस अध्याय में आप जो सीखेंगे, वह शायद वह आखिरी चीज़ होगी जिसकी आपको अकेले खुशी पाने के लिए आवश्यकता होगी। एक बात जो मैं चाहता हूँ कि आप इस पुस्तक से अपने साथ ले जाएँ और एक बात जिसने वर्षों से मेरी मदद की है, वह है, "वही करो जो तुम दूसरों के साथ करना चाहते थे।"

मैं हमेशा से ऐसी ही एक स्लीपओवर पार्टी करना चाहता था जहाँ सारे दोस्त आएँ, मोमबत्तियाँ जलाएँ, अच्छा माहौल बनाएँ, सुकून देने वाला खाना बनाएँ और अपनी कोई पसंदीदा फिल्म देखें। मैं अक्सर फिल्मों में ऐसा देखा करता था और सोचता था कि दोस्तों के साथ ऐसा करना कितना मज़ेदार होगा। लेकिन कॉलेज के बाद, ये सब करने का मौका नहीं मिलता। हर कोई ज़िम्मेदारियों का बोझ लेकर बड़ा हो जाता है। और ये छोटी-छोटी बातें अब समझ में नहीं आतीं। कोई भी इनमें अपना समय बर्बाद नहीं करना चाहेगा। तो मैंने सोचा, अगर मेरे दोस्त नहीं आ पाएँगे तो क्या हुआ? मैं ये अपने लिए कर सकता हूँ। जब भी मैं अपने काम या ज़िंदगी की चिंताओं से बहुत थक जाता हूँ, तो मैं लाइटें धीमी कर देता हूँ, मोमबत्ती जलाता हूँ, पास्ता ऑर्डर करता हूँ, आइस्ड कॉफ़ी बनाता हूँ और कोई क्रिसमस फिल्म देखता हूँ। सच कहूँ तो ये स्वर्ग जैसा लगता है। सच कहूँ तो मुझे लगता है कि अब मैं इस दुनिया का हिस्सा ही नहीं रहा, कम से कम

Machine Translated by Google

कुछ घंटों के लिए।

असल बात यह थी कि मेरी एक पूरी फिल्म का सेटअप करने की इच्छा थी। और मैंने वह इच्छा पूरी की। मैं अपनी ज़रूरतों से आज़ाद हो गया। मैं अपनी कल्पनाओं के लिए खुद को ज़िम्मेदार मानता हूँ। किसी और को नहीं। अगर मैं अपने दोस्तों के आने का इंतज़ार करता, तो मैं अभी भी इंतज़ार ही कर रहा होता। इसके अलावा, हर किसी के पास कहीं से भी, कभी भी काम करने की सुविधा नहीं होती। मेरे पास है और मैं समझता हूँ कि मेरे दोस्तों के पास नहीं है।

इसी तरह, मुझे पिकनिक का विचार हमेशा से पसंद रहा है। इसलिए, हर महीने एक बार, मैं लगभग 40 मिनट का सफ़र तय करके इस जगह पहुँचती हूँ जहाँ एक बड़ा सा खुला मैदान है। मैं अपनी किताब (या किंडल) लेकर वहाँ जाती हूँ, और अपनी डायरी और क्रोशिया का सामान भी साथ ले जाती हूँ। मैं खाने के लिए भी कुछ ले जाती हूँ। ज़्यादातर, मैं अपनी आइस्ड कॉफ़ी और एक डोनट साथ ले जाती हूँ। और क्या मुझे यह बताने की ज़रूरत है कि यह कितना अद्भुत लगता है? यह असली आत्म-देखभाल जैसा लगता है। मैं अपने साथ वो सब करती हूँ जो मैं चाहती हूँ।

और यदि मैं तुम्हारी माँ होती, तो मैं तुम्हें दरवाजे से बाहर धकेल देती और वह सब कुछ करने के लिए मजबूर कर देती जो तुम हमेशा से करना चाहती थी, लेकिन कभी नहीं कर पाई, क्योंकि तुम्हारे साथ लोगों की कोई सेना नहीं थी।

बहुत समय हो गया है जब आप दूसरों से अपनी इच्छाओं को समझने और उन्हें हकीकत में बदलने का इंतज़ार कर रहे थे। अब समय आ गया है कि आप अपने साथ वो सब करें जो आप चाहते हैं। हर महीने के अंत या शुरुआत में खुद के साथ डिनर डेट प्लान करें। खुद को कॉफ़ी डेट पर ले जाएँ। अपनी खूबसूरत तस्वीरें क्लिक करें। खुद से बात करें कि आपका दिन कैसा बीता या आपने दिन में क्या किया या शायद आप अगले दिन की शुरुआत कैसे करना चाहेंगे। अपने कमरे का कायाकल्प करें या खुद को एक प्रेम पत्र लिखें जो आप दूसरों से पाना चाहते थे। अपने लिए एक फूल खरीदें या बेहतर होगा कि एक छोटा सा पौधा खरीदें ताकि यह आपको हमेशा याद दिलाए कि 'आप अपने साथ हैं।' जब भी आप कोई बड़ा लक्ष्य हासिल करें, तो खुद को कुछ खास उपहार दें, खुद की तारीफ करें और ज़ोर से कहें, 'मुझे खुद पर गर्व है।'

Machine Translated by Google

काम: हो सके तो खुद को "मुझे खुद की याद आती है" वाला एक पत्र लिखें। मुझे पता है कि यह थोड़ा अजीब लग रहा है, लेकिन कोशिश करके देखिए। लिखिए कि आप खुद को कैसे याद करते रहे हैं। लिखिए कि आप खुद के प्रति कितने लापरवाह रहे हैं और आप यह गलती क्यों नहीं दोहराएँगे। लिखिए कि आपने कभी वो सब नहीं किया जो आप करना चाहते थे और अब से आप वो सब कैसे करेंगे जो आप हमेशा से करना चाहते थे।

आप जो भी करने की योजना बना रहे हैं, चाहे वो अपने लिए फूल खरीदना हो या कॉफ़ी, उसे सोच-समझकर और रोमांटिक अंदाज़ में करें। अगर आप खुद के साथ डिनर डेट पर जाने का फैसला करते हैं, तो अच्छा दिखने की कोशिश करें और अपनी पसंदीदा ड्रेस पहनें।

"अपने लिए जो भी कदम उठाएँ, उन्हें रोमांटिक बनाएँ। अपनी इच्छाओं को स्वीकार करें और उन्हें अपनी कल्पना से भी बेहतर बनाएँ। यह सब अपने लिए प्रयास करने के बारे में है।"

Machine Translated by Google

क्योंकि अंदाज़ा लगाइए क्या? दुनिया एक बड़ी डिनर पार्टी की तरह है जहाँ आपको खुद को परोसना होता है। अगर आप उम्मीद करेंगे कि लोग पहले आपकी पसंद का खाना आपकी प्लेट में परोसेंगे, तो आप भूखे मर जाएँगे। आपको बाहर जो है उसका स्वाद नहीं मिलेगा। हर कोई खुद को वही परोसने में लगा है जो उसे लगता है कि वो चखना चाहता है। इस किताब को एक संकेत के तौर पर लीजिए कि आप देख पाएँगे कि बाहर क्या उपलब्ध है, आप क्या जानना चाहते हैं, और फिर उसे खुद ही ले जाइए। क्योंकि जैसा कि मैंने कहा, आप खुद ही हैं।

Machine Translated by Google

लेखिका के बारे में: मैं रेणुका गवरानी

हूँ। मुझे जीवन के अपने अनुभवों और अवलोकनों के बारे में लिखना पसंद है। मेरा एक मिशन है कि मैं अपने शब्दों से इस दुनिया को अपने पाठकों के लिए एक बेहतर जगह बनाऊँ। मैं बस एक ही चीज़ चाहती हूँ और वह यह कि जब आप मेरे शब्दों को पढ़ें, तो आपको समझ और प्यार का एहसास हो। मैं चाहती हूँ कि मेरे शब्द एक कोमल चुंबन की तरह लगें। मैंने 2020 में लिखना शुरू किया और मुझे लगा कि मुझे शब्दों से बेइंतहा प्यार है। मेरे लेखों को अब तक 20 लाख से ज़्यादा बार देखा जा चुका है। मैं एक शौकीन पाठक भी हूँ। मैं या तो लिख रही होती हूँ या पढ़ रही होती हूँ। अगर इनमें से कुछ भी नहीं, तो आप मुझे सोते या खाते हुए पा सकते हैं। अगर आपको जीवन के ऐसे पाठों से भरपूर उपन्यास पढ़ना पसंद है जो आपके दिल को छू जाएँ, तो आप मेरी पहली किताब, "द वाउंड्स ऑफ़ माई वर्ड्स" भी पढ़ सकते हैं।

और यदि आपको मुझसे कुछ कहना है तो आप मुझसे यहां संपर्क कर सकते हैं:
theartofbeingalone@renukagavrani.com